إصدارات مركز التفكير الإبداعي (١١٠)

سلسلة كتب البرمجة اللغوية العصبية (٣)

خط الزمن

تأليف

الدكتور عبد الناصر الزهراني

الدكتور وايت وودسمول

دار ابن حزم

خط الزمن

بسم الله الرحمن الرحيم

سلسلة كتب البرمجة اللغوية العصبية (٣) إصدارات مركز التفكير الإبداعي (١١٠)

خط الزمن

تاليف

الدكتور عبد الناصر الزهراني
الدكتور وايت وودسمول

دار ابن حزم

حُقُوقُ الطَّبعِ مَحفُوظَةٌ

الطَّبعَةُ الأولى

١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م

ISBN 9953-81-120-2

الكتب والدراسات التي تصدرها الدار
تعبر عن آراء واجتهادات أصحابها

دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع
بيروت - لبنان - ص.ب: 14/6366
هاتف وفاكس: 701974 - 300227 (009611)
بريد إلكتروني: ibnhazim@cyberia.net.lb

إلىٰ

مؤسسة القدرات البشرية

التي كان لها قدم السبق في عرض البرمجة اللغوية

العصبية في المملكة العربية السعودية

عبدالناصر الزهراني

تمهيد

الحمد لله والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد بن عبدالله وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين وبعد،

يتحدث الكتاب الذي بين أيدينا عن الزمن الذي استغرق فيه الفلاسفة وألفوا فيه الكثير من الكتب من الناحية الفلسفية، أما هذا الكتاب فيتحدث عن كيف نتأثر بالزمن وكيف نؤثر فيه. وتعدّ اللغة «المنطوقة أو غير المنطوقة» هي الوسيلة الوحيدة لإدراك الإنسان لما حوله من ظواهر الطبيعة. أحد هذه الظواهر الطبيعية هو الزمن وحركته، هذا الزمن الذي نعبّر عنه مجازاً أنه كالسيف، وأنه الحياة، وأنه قطار العمر، وأنه شيء محسوس فنقول: سرق وقتي، أو سرقني الوقت، أو نقول إني أتسابق مع الزمن... أو غير ذلك. هذا الزمن الذي نعبّر عنه في لغتنا بالحاضر والماضي والمستقبل، ونحن نعيش الحاضر بأفراحه وأتراحه، ونسترجع الزمن بذكرياته، ونستشرف المستقبل.

هذا الزمن الذي عبّر عنه الدكتور كريم زكي حسام الدين بـ بـ «الخط المستقيم بل دائرة مغلقة يكرر نفسه في تعاقب دورات الليل والنهار... إلى أن عَقِلَ أن ظواهر الزمان في الكون تشير

إلى أن سهم الزمان يسير في خط مستقيم أو في اتجاه واحد نحو المستقبل متمثلاً في مظاهر مختلفة أهمها التطور البيولوجي الذي يبدو بلا رجعة لأن الزمان لا يرجع للوراء، فالرجل الشيخ لا يعود شاباً والمرأة العجوز لا تعود بكراً، والحصان لا يعود مهراً والشجرة لا تعود نبتة». ويقول أيضاً: «إن وجودنا الحياتي يعطينا هذا الانطباع بأن سهم الزمان ينساب في اتجاه واحد نحو الأمام، وأن المستقبل يتحول إلى حاضر والحاضر يصير ماضياً، وإذا كنّا نستطيع أن نتذكر الماضي فإننا لا نستطيع أن نتنبأ بالمستقبل، إن مفهوم انسياب الزمان كالخط له بعد واحد هو الطول، وكما أنّا لا نستطيع أن نفكر في الخط بوصفه كياناً متصلاً أو بوصفه تتابعاً من النقاط نستطيع أن نعتبر الزمان تتابعاً من اللحظات أو انسياب متصل للحظة واحدة سواء تحركت الأشياء أو بقيت ساكنة سواء نمنا أو استيقظنا، إننا نؤمن بوجود اللحظة الحاضرة الآن وحركتها للأمام حتى تصبح اللحظة مستقبلاً ثم تتحول إلى ماضٍ».

هذا الخط المستقيم الذي يمتد من الوراء وينساب نحو الأمام، كما ذكره الدكتور كريم، كان كذلك حتى الثورة الصناعية فتحول هذا الخط في انسيابه من الجهة اليسرى إلى الجهة اليمنى أو العكس أو غير ذلك. معرفة هذا الخط واستخدامه بطريقة مفيدة تساعد في أمور كثيرة كما سنعرضه بالتفصيل في ثنايا هذا الكتاب، وهي كنقاط:

- إنه يساعد في أن تعيش الوقت الذي تريد، سواءً في الماضي لتستفيد منه، أو الحاضر لتركز فيه، أو المستقبل لتحلم به.

- إنه يساعد على التخطيط الجيد.
- إنه يساعد في تحديد الأهداف.
- إنه يساعد في التخلص من الشعور بالذنب من المشاكل التي حدثت في الماضي.
- إنه يساعد في التخلص من الضجر ومن المشاكل المرتبطة بالحاضر.
- إنه يساعد في التخلص من القلق على المستقبل.
- إنه يساعد في تفهم الأشياء بمجرد تغيير إطارها الزمني وبالتالي سيتغير الشعور تجاهها.
- إذا كنت ممن يهتم كثيراً بالماضي، يمكنك أن تحوّل اهتمامك وتفكيرك إلى المستقبل وبهذه الطريقة تتفادى سلبيات الماضي.
- إنه يساعد على فهم الذات بشكل أفضل.
- إنه يساعد على تحقيق الألفة مع الآخرين من خلال معرفة خطهم الزمني.
- إنه يساعد على حل المشكلات بفعالية أكثر.

سبب فعّالية خط الزمن:

فكرة «خط الزمن» تعدّ مجازية، فخط الزمن عبارة عن إطار عام وشامل مثل كل الأطر العامة. فإدراك الفرد لهذا الخط الوهمي يساعده، على مستوى الوعي، على أن يسيطر، بإذن الله، على الأشياء التي تكون خارج سيطرته:

○ عندما نغيّر تجربتنا الماضية المؤلمة من خلال خط الزمن، فإننا نتغير أيضاً، ويساعد استخدام خط الزمن الناس في عملية التغيير وعلى إجراء تغييرات سريعة وفعّالة، ويعتمد كل ذلك على الأداء الجيد للفرد الذي يقوم بهذه العملية.

○ تكون الأعمال المتعلقة بالزمن أكثر فعّالية عندما يكون الشخص الذي يتلقى التوجيهات منسجماً داخلياً وواثق من نفسه، وهذه من أحد أسباب فاعلية خط الزمن.

○ يهتم بعض الناس بالتجارب والأحداث الماضية، ويهتم البعض الآخر بما يحدث في المستقبل، ويهتم آخرون بالحاضر، ولكن عندما يستطيع الشخص أن يحدث توازناً بين الماضي، والحاضر والمستقبل فإنه سيتعلم من الماضي ويخطط للمستقبل ويحقق إنجازات في الحاضر، هذه الأشياء تعكس تربية وثقافة الفرد.

هذا كتاب متخصص في خط الزمن:

يعدّ هذا الكتاب أحد الملفات التي كتبها الدكتور وايت وودسمول وأسماه قواعد أو رموز الزمن (Time Codes)، وقد وجدت فيه خيراً كثيراً وأُعجبت بموضوعه، فعرضت على الدكتور وودسمول ترجمته كما عرضت عليه الكتب الأخرى، واشترطت عليه تغيير كثير من الأمور التي تتعارض مع مبادئنا وعاداتنا وتقاليدنا ثم إضافة ما يتناسب مع الموضوع من تاريخنا وتراثنا العربي، ثم تنظيم الكتاب بما يتلاءم مع القارئ العربي، لذلك ستجد في هذا الكتاب اختلافاً كبيراً عن أصله، ولذلك رأى الدكتور وودسمول أن أكون مؤلفاً رئيساً لهذا الكتاب، وهو مشكور في ذلك.

هذا الكتاب يُعدّ أول كتاب كتب باللغة العربية في هذا الموضوع، وأجزم أنه لا يوجد كتاب مثله باللغة العربية.

هذا الكتاب يتألف من تمهيد وثلاثة عشرة فصلاً وهي:

الفصل الأول: خط الزمن.

الفصل الثاني: ما الزمن.

الفصل الثالث: الإطار الزماني.

الفصل الرابع: أصل مفهوم الزمن.

الفصل الخامس: الرموز الزمانية.

الفصل السادس: النميطات.

الفصل السابع: القيم والمعتقدات.

الفصل الثامن: اختزان الزمن.

الفصل التاسع: أنواع خط الزمن.

الفصل العاشر: صفات أصحاب نمط «خلال الزمن» و«داخل الزمن».

الفصل الحادي عشر: نميطات خط الزمن.

الفصل الثاني عشر: نماذج ميرز برقز.

الفصل الثالث عشر: تقنيات خط الزمن.

في هذه المقدمة أقدم خالص شكري للدكتو وودسمول على قبوله المقترحات التي قدّمتها له بشأن بعض المواضيع وتغيير بعضها في هذا الكتاب، كما أقدم شكري أيضاً للدكتور علي بن

محفوظ الذي راجع مسودّة هذا الكتاب وقدم مقترحات بنّاءة ليظهر بهذه الصورة.

وفي الختام أسأل الله تعالى أن يبارك فيما قدمنا والحمد لله رب العالمين.

عبدالناصر الزهراني
الرياض
١٥ رمضان ١٤٢٥هـ

الفصل الأول
خط الزمن

مقدمة

يهدف أي برنامج أو مشروع في العلوم الإنسانية إلى تبسيط وفهم النفس الإنسانية. لذلك كانت فكرة البرمجة اللغوية العصبية البحث في النفس الإنسانية، والتأثير فيها، والوصول بها إلى الحالة المثلى. لذلك من التعريفات التي ظهرت باللغة العربية عن البرمجة اللغوية العصبية: فن يقوم على التطبيق، ويبحث في النفس البشرية، على مختلف المستويات، الشعورية واللاشعورية، ويهتم بالاتصال بصفة عامة، ويهدف إلى الارتقاء الإنساني. (كتاب «البرمجة اللغوية العصبية» الجزء الأول للدكتور عبد الناصر الزهراني).

وقد ظهرت عدة تعريفات للبرمجة اللغوية العصبية، ومن أكثر التعريفات التي لاقت قبولاً واسعاً هو أنها دراسة التجربة الذاتية، وأنها علم التفوق الشخصي. وهذان التعريفان، على سذاجتهما إلاّ أنهما يفرضان علينا التفكر والتبصر في هذا الإنسان. وتقنيات البرمجة اللغوية العصبية تشتمل على عدة

مبادئ ومميزات تساعدنا على معرفة أنماط التفكير والسلوك، وخاصة، العوامل التي تجعل من سلوكنا يعمل على مستوى اللاوعي، وبالتالي يمكننا إجراء تغييرات في تفكيرنا وسلوكنا ليخدم ويساعد على توجيه أنفسنا نحو الهدف المراد تحقيقه.

في تعريف آخر يقول أليكس فون أودي أنها، أي البرمجة اللغوية العصبية، دراسة الاتصال الإنساني، والعبرة من أي اتصال هو الإجابة التي نحصل عليها. فإذا لم نحصل على الإجابة (الهدف المراد)، فالخطأ في الغالب في عملية الاتصال. والاتصال المقصود به هنا الداخلي والخارجي المنطوق وغير المنطوق.

● نموذج الاتصال:

النظرية الأساسية للاتصال تنطلق من وظائف معالجة المعلومات كما وصفها مايكل هول وهي:

١ ـ المعالجة نفسها: التفكير والتقييم والمحاكمة العقلية والتأويل... إلخ.

٢ ـ عملية الإرسال: سواء باللغة أو بالسلوك.

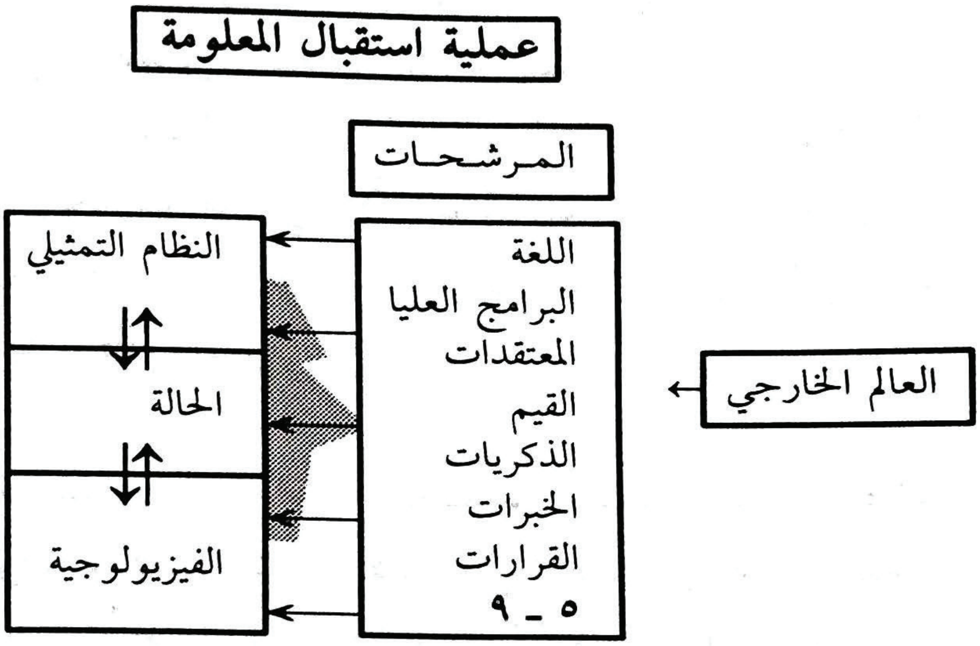
٣ ـ الاستقبال أو التلقي: أثناء الاستماع. (لمزيد من التفصيل انظر كتاب «البرمجة اللغوية العصبية» الجزء الأول د. الزهراني).

لذلك فإن معنى الاتصال يكمن في الاستجابة التي نحصل عليها. فنحن نعتمد على حواسّنا الخمس في جمع المعلومات

عن العالم الخارجي، حيث توجد مستقبلات حسيّة (ذات علاقة بالحواس الخمس) متعددة في أجسامنا تتولى جمع المعلومات (المثيرات)، وتنقل هذه المعلومات بواسطة الأعصاب. فكلُّ خبراتنا وتجاربنا ما هي إلاّ نتيجة لما نرى ونسمع ونلمس ونشمّ ونتذوق، حيث إنّنا نشير في البرمجة اللغوية إلى هذه الحواس على أنّها النظام التمثيلي.

تعمل الحواس الخمس أكثر من مجرّد موصل للمعلومات (مثيرات)، لأنّ كلّ جهاز يتلقّى المعلومات ثمّ يفعِّل أو ينشِّط الذاكرة لتنتج السّلوك، فلدى تلقِّي المعلومات من الحواس يقوم الدماغ بتشفيرها بنفس الطريقة التي خزنها بها. فعلى سبيل المثال، عندما نتلقّى معلومات مرئيّة يقوم الدماغ بتشفيرها وإدراجها على شكل صور، وأمّا المعلومات المسموعة فيقوم بتشفيرها على شكل أصوات، أمّا المعلومات التي نأخذها من مشاعرنا، فيقوم الدماغ بإدراجها على أنّها مشاعر أو عواطف. وقد يتلقى الدماغ معلومات مرئية (مثيرات صورية) ثم يشفرها على شكل أصوات أو مشاعر وهكذا. ولدى تذكُّر أيّة معلومة، يقوم الدماغ بالتوصّل إلى الذكرى والتعبير عنها بنفس الطريقة التي خزّنها بها.

تمر هذه المثيرات عبر القنوات الحسية، وقبل أن نمثلها بنظامنا التمثيلي الداخلي فإننا نرشحها عبر مرشحات مختلفة. هذه المرشحات قد تكون مرشحات لغوية (التعميم، والحذف، والتعديل)، أو مرشحات تكون من خلال معتقدات أو قيم أو قرارات سابقة اتخذناها. . . إلخ.



● المرشحات:

من المرشحات البرامج العليا والمعتقدات والقيم والذكريات والخبرات والقرارات وغيرها، وسنتحدث هنا عن:

● الحذف:

هو العملية التي من خلالها يركز الشخص انتباهه على جزء معين من التجربة ويحذف باقي التجربة. فنحن بطبيعتنا انتقائيون، فإما أن لا نسجل هذه الأجزاء المحذوفة أو أننا نعتبرها غير مهمة. إذا حدث أن بحثت يوماً ما عن مفاتيحك ووجدتها في مكان كنت قد بحثت فيه من قبل، فإنك ستعرف معنى الحذف. وإذا حدث يوماً أن رأيت ومجموعة معك حادثاً معيناً فإن كل واحد منكم سوف يصفه بطريقة تختلف عن الشخص الآخر. سيركز كل شخص منكم على أشياء ويحذف الباقي.

● التعديل أو التغيير:

وتسمى أيضاً بالتشويه لأننا نقوم بتشويه التجربة أحياناً. إننا نغير تجاربنا، إما بتضخيم هذه التجارب أو إعطائها حجماً أقل من حجمها. من أمثلة هذا النمط الابتكار، وعمل الرسامين، والشعراء... إلخ. هل تذكر يوماً أنه حدث بينك وبين زميل لك في العمل مشادة كلامية، وبعد أن تفرّقتما، وجدت نفسك تفكر فيما حدث وتدخل في المناقشة مرة أخرى مغيّراً في حديثك وطريقة كلامك؟

● التعميم:

هو أن نأخذ جزءاً من تجربة معينة ونعمّمه على جميع التجربة، ولا نولي اهتماماً للاستثناء. وهذه الطريقة مفيدة لأنها تجعلنا نستجيب للأوضاع الجديدة على أساس ما تعلمناه من أوضاع مماثلة في الماضي، وسيمثل الأمر مشكلة إذا كنا قد أطلقنا تعميماً خاطئاً أو إذا لم نكن منفتحين على التجارب الجديدة.

عمل هذه المرشحات ليس - في حد ذاته - سلبياً أو إيجابياً: ولكن إذا لم نقم بحذف بعض المعلومات الحسية فإن ذلك سوف يربكنا ويتعبنا. وقد نخطئ فنحذف ما نريد أن نوليه اهتمامنا.

وفي نفس الوقت، إذا لم نقم بعملية التعديل والتغيير فإننا نكون قد كبتنا ملكة الإبداع فينا. فعندما نخطط لبناء منزل فمن الأفضل أن نتخيل كيف سيكون مظهره عند الانتهاء منه. هذا

ضرب من التعديل والتغيير والتشويه. ولكن إذا اعتقدت أن شخصاً ينظر إليك بطريقة فيها احتقار أو استفزاز، فأنت في هذه الحالة تكون قد غيّرت أو شوّهت معنى نظرته إليك، وبالتالي تأثرت استجابتك أو رد فعلك، فالوهم يبنى على الوهم.

عندما تعمم فإنك تهدف إلى فهم العالم، ويعني ذلك أنك عندما ترى مولوداً يختلف عن المواليد الآخرين، مثلاً: أن ترى مولودين ملتصقان فإنه لا ينبغي لك أن تصاب بالدهشة والاستغراب، فقد أضفت إلى معلوماتك شيئاً جديداً، وتستطيع أن تقول: إن هناك مواليد ممكن أن يولدوا ملتصقين. وبناءً عليه يمكن القول أن التعميم يمثل جزءاً أساسياً من الطريقة التي نتعلم بها. غير أن التعميم قد يؤدي إلى مشكلة. افترض أنك مررت بقصة زواج غير موفقة، وقررت على أساس تلك القصة أن جميع النساء لا فرق بينهن، وغير جديرات بالثقة، إن تعميمك هنا قد يؤدي بك إلى عدم البحث عن النساء اللواتي يمثلن استثناء لقاعدتك.

هكذا فإننا من خلال الحذف والتغيير والتعميم يمكن أن نبني عالماً قائماً على الصداقة أو الكراهية. فكلما زادت تجاربنا في الحياة اقتربنا بشكل أفضل من إمكانية صنع العالم الذي يناسب نموذجنا.

فالناس يختلفون في طريقة تشكيل إدراكهم للعالم من حولهم. فبعضهم يميلون إلى المزيد من الحذف، وآخرون يميلون إلى التغيير أكثر، في حين يهتم آخرون بالتعميم أكثر.

• كيف ننشئ نموذجنا عن العالم من واقع تجربتنا؟

عندما يولد الطفل، ويبدأ في الحركة والمناغاة، تراه يحاول أن يمسك أي شيء يراه ثم يضعه في فمه. ثم إذا كبر استعاض عن ذلك باستخدام بصره في رؤية الأشياء، بدلاً من وضعها في الفم.

يعدّ بعض الناس صوريين (يهتم بالمنظر والأشكال والصور)، والبعض الآخر سمعيين (يهتم باللغة والأصوات والحوار الداخلي)، وهناك شعوريون أو حركيون يعتمدون كثيراً على مشاعرهم... يعبر الناس - في كثير من الأحيان - عن نفس الفكرة بطرق مختلفة مستخدمين مفردات من أنظمة تمثيلية مختلفة.

هذه الأنماط هي:

Visual	الصوري
Auditory	السمعي
Kinesthetic	الحركي أو الشعوري أو يسميها البعض الحسي ولكن لن أستخدم كلمة (حسي) كترجمة لهذا المصطلح حتى لا تحدث إرباكاً، وإذا ما استخدمتها فإني أعني بها الحواس كلها.

لقد لاحظ المهتمون بالبرمجة اللغوية أن الناس يستخدمون كلمات محددة عندما يستخدمون القنوات الحسية.

إننا نفهم العالم من حولنا ونجمع المعلومات عن طريق حواسنا الخمس، وبما أننا نرى، ونسمع، ونتذوق، ونلمس،

ونشم ما حولنا فإننا أيضاً نمثل هذه الأشياء داخلياً في أذهاننا، وبالتالي إما أن نتذكر تجارب حقيقية حدثت في الماضي أو نتخيل تجارب مستقبلية محتملة (أو غير محتملة). فالتجارب التي حدثت في السابق هي عبارة عن صور ذهنية من الذاكرة، والتجارب المستقبلية التي قد تكون محتملة أو غير محتملة هي صور ذهنية مبتكرة، ويمكننا أن نمثل الصورتين.

بالنسبة للأنظمة التمثيلية الأكثر استخداماً فتشير بعض الإحصائيات إلى: ٤٥٪ صوري، ٤٠٪ حركي، و١٥٪ سمعي رقمي ونغمي. وهذه الإحصائيات تمثل فقط الميول العام، في حين أنه في الخبرة العملية يغير الناس أنظمتهم التمثيلية من لحظة لأخرى.

الكثير من الناس يستخدمون النظام السمعي للتحدث مع أنفسهم وهذه من إحدى طرق التفكير، والبعض الآخر يستخدم النظام الصوري، والبعض يستخدم حدسهم ومشاعرهم، وليست هناك طريقة واحدة للتفكير. وهذا يعتمد على ما تريد تحقيقه. ونجد أن الأشخاص المبدعين يستخدمون أنظمتهم التمثيلية بطريقة أكثر مرونة، فالقدرة على الإبداع أحياناً تتطلب استخدام عدة أنظمة حتى يتم النظر إلى الشيء بمنظور جديد. فنحن نستخدم الأنظمة التمثيلية في كل شيء نفعله مثل التذكر، والتخطيط، والتخيل وحل المشكلات واتخاذ القرارات... إلخ. فكيف يمكن أن نستفيد من خط الزمن في هذا المجال.

الفصل الثاني

ما الزمن؟

إن مفهوم الزمن كان مثار جدل ونقاش وسط الفلاسفة وعلماء النفس، منذ نشأة الحضارة. والمفهوم العام للزمن يوضح بأن الزمن عبارة عن شيء يتوجه نحو المستقبل، أو شيء تشير فيه الأحداث إلى اتجاه معين. والفلسفة المعاصرة تعدّ الزمن كوسيط عام تحدث فيه كل الأحداث على التوالي (أو تبدو بأنها تحدث فيه). بناءاً على ذلك، فإن كل الفترات الزمنية المحددة (سواء الماضي، أو الحاضر، أو المستقبل) تتألف من أجزاء للزمن.

يعرّف أرسطو الزمن على أنه عدد أو سلسلة عددية موجودة في تصورنا نحن لأجزاء الحركة سابقة وأخرى لاحقة، أي: (لبعد وقبل). وأرسطو هنا يربط فكرة الزمن بالإنسان، فالزمان موجود في عقل الإنسان فقط. ويقول الرازي: «فالعلم بوجود المدة والزمان، علم مقرر في بدائه العقول وغرائز الأذهان».

والزمان نسبي عند ابن سيناء ـ مثلما هو عند أينشتاين ـ يقول ابن سيناء في كتابه الشفا: «إن الحركة ليست زماناً، لأنه قد

يكون حركة أسرع وحركة أبطأ، ولا يكون زمان أسرع من زمان ولا أبطأ، بل أقصر وأطول».

ولذلك يقول الفيزيائي أينشتاين إنه لم يعد هناك زمن مطلق، بل زمن نسبي. فهو يختلف من مكان إلى آخر. فالزمان يتباطأ، ويتمدد، وينكمش ويتحدب، ويأخذ أشكالاً هندسية مختلفة الخصائص. وينقل محمد عابد الجابري في كتابه «بنية العقل العربي» عن القشيري عن أبي علي الدقاق: الوقت ما أنت فيه، إن كنت بالدنيا فوقتك بالدنيا، وإن كنت بالعقبى فوقتك بالعقبى، وإن كنت بالسرور فوقتك بالسرور، وإن كنت بالحزن فوقتك بالحزن.

فالزمن في اللغة العربية يعني، كما في بعض المعاجم، وكما في لسان العرب، تحت مادة الزمن يقول ابن منظور: «إن الزمان اسم لقليل من الوقت أو كثيره...»، «الزمان زمان الرطب والفاكهة، وزمان الحر والبرد: ويكون الزمن شهرين إلى ستة أشهر، والزمن يقع على الفصل من فصول السنة وعلى مدة ولاية الرجل. وأزمن الشيء: طال عليه الزمان، وأزمن بالمكان: أقام به زماناً».

وفي اللغة العربية معانٍ كثيرة للزمان فمنها الدهر، فيقول ابن منظور: هو الأمد الممدود وقيل: أنه ألف سنة، وقيل: أنه مدة الحياة. وفي القرآن الكريم يقول الله سبحانه وتعالى في سورة الإنسان: ﴿هَلْ أَتَىٰ عَلَى ٱلْإِنسَٰنِ حِينٌ مِّنَ ٱلدَّهْرِ ...﴾ الآية [الإنسان: ١].

والوقت من معاني الزمان وهو جزء منه معلوم. قال تعالى

في سورة النساء: ﴿إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ كَانَتۡ عَلَى ٱلۡمُؤۡمِنِينَ كِتَٰبٗا مَّوۡقُوتٗا﴾ [النساء: ١٠٣].

وهناك الحين، وهو وقت من الزمان مبهم يصلح لجميع الأوقات، ويكون سنة أو أكثر، قال تعالى في سورة إبراهيم: ﴿تُؤۡتِيٓ أُكُلَهَا كُلَّ حِينِۭ﴾ [إبراهيم: ٢٥]. **أي: في كل زمان.**

المدّة وهي طائفة من الزمن قليل أو كثير، ويشتق منها من الامتداد. وقيل: أنها تعني الغاية من الزمان والمكان، ويقال: أن لهذه الأمة مدّة أي: غاية من بقائها.

أبد وهو الدهر وتعني التخليد. وأيضاً هناك بعض المصطلحات الأخرى مثل الثانية والدقيقة والساعة واليوم والأسبوع والشهر والسنة والقرن والأزل، وكذلك الآن والبرهة وغيرها.

ويقاس الزمن باليوم والأسبوع والشهر والسنة... إلخ. واليوم عند العرب بليلته يبدأ من غروب الشمس عن الأفق إلى غروبها في اليوم الآخر، وقسموا الليل والنهار إلى اثني عشر ساعة (كما ذكرها الثعالبي في فقه اللغة). وساعات النهار هي: البكور، والشروق، والإشراق، والسرأد، والضحى، والمتوع، والهاجرة، والعصر، والأصيل، والصبوب، والحدود، والغروب. وساعات الليل هي: الجهمة، والشفق، والغسق، والعتمة، والسدفة، والزلة، والزلفة، والبهرة، والسحر، والفجر، والصبح، والصباح (د. محمدين، الزمان وقياسه الجغرافية عند العرب. المجلة العربية).

يقول أبو العلاء المعري:

ثلاثة أيام هي الدهر كله   وما هن غير الأمس واليوم والغد
وقد كذبوا عن ساعة ودقيقة   وما كذبت ساعاتهم والدقائق

ويقسم ستيفن هوكنغ في كتابه «موجز في تاريخ الزمان» الزمان إلى: الزمان الديناميكي الحراري، وعبّر عنه بالزمان الذي يزداد فيه الاختلال. والزمان النفسي، وهو الذي نشعر فيه بالزمن، الذي نتذكر فيه الماضي. والزمان الكوني الذي يتوسع فيه الكون بدلاً من أن يتقلص. وهذه الثلاث أنظمة هي التي تحدد الماضي والحاضر والمستقبل.

فيما يلي بعض المفاهيم الأساسية للفلاسفة فيما يتعلق بالزمن.

يقول هيراقليتس: بأنه لا يوجد ثبات واطراد وأن التغيير يشمل كل شيء بدون استثناء، وهذا غير صحيح قال تعالى في سورة الرحمن: ﴿كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ ﴿٢٦﴾ وَيَبْقَىٰ وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ﴿٢٧﴾﴾ [الرحمن: ٢٦ ـ ٢٧]. ويعرّف أفلاطون الزمن بوصفه صورة متحركة للسرمدية. ويصفه أرسطو باعتباره حركة تتعلق بما قبل وما بعد. يقول هوبس: بأن الحاضر يرتبط بالكينونة والماضي موجود في الذاكرة والمستقبل لا وجود له على الإطلاق. ويربط السخاوي الإنسان بالزمان في كتابة «الإعلان بالتوبيخ لمن ذم التاريخ»، ولذلك يقول ألكسس كاريل في كتابه «الإنسان ذلك المجهول»: إننا تاريخ... وطول هذا التاريخ. ولذلك يقول ليبنز: بأنه لا يوجد زمن مستقل عن الأحداث. لأن الزمن تشكله الأحداث، التي يصنعها الناس، والعلاقات بينها. ويقول بأن الزمن نظام شامل ومتسلسل. ويُعدّ الزمن بمنزلة

إحساس داخلي وأحد أشكال الحدس المثالي. فالإنسان يعبر عن الزمن بحركة الأشياء فتارة بالشمس وتارة بالقمر وتارة بالنجوم وتارة بحضور أو غياب الأشياء من حولنا، وتارة بالأحداث. فالزمان هو حركة الأشياء، وهو مقدار الحركة كما يقول ابن سيناء.

وهذا المفهوم يقوم على أن الزمن يعد بمنزلة نهر صغير أو بحر نبحر فيه. إذا مرّ الزمن بنا أو إذا تقدمنا للأمام عبر الزمن، فإن هذا يعدّ بمنزلة تحرك لأن المتحرك في حيز مكاني يعد تحركاً في الحيز الزمني. ولذلك يعبر عن الزمن في بعض الكتب الحديثة بالنهر الذي يجري بدون توقف. ولذلك فإن ما ذكره مايكل هول وبوب بدنهمر في كتابه «خط الزمن» (Time-Lining) لم يكن جديداً إذ يقول: إذا لم تمض الأشياء فلا يكون هناك زمن وإذا لم تأت الأشياء لن يكون هناك مستقبل وإذا لم يبق شيء على الوجود فلا يكوُن هناك زمن حاضر إذن كيف يكون الماضي والمستقبل بهذه الكيفية؟ فإذا ظل الحاضر كما هو دون التحول إلى الماضي فإنه يصبح سرمدياً.

إن فكرة مرور الزمن ترتبط بفكرة تغير الأحداث من المستقبل إلى الماضي، لأن الأحداث تحدث بالنسبة للأشياء التي تتغير، أو التي تظل ثابتة، وهذا الثبات أو التغير لا يرتبط بالأحداث نفسها. بل يرتبط التغيير بالزمان.

يعدّ وليام جيمس الماضي والمستقبل موجودين في الحاضر الظاهري، الذي يعدّه بمنزلة فترة زمنية محددة. ويَعدّ بيرغسون الزمن بمنزلة تغيير نوعي ويشمل التغيير الذي يتعذر إلغاؤه،

ويقول بأن المنطق المبرر هو الذي يحدد الزمن وأن الحدس يعد أفضل وسيلة لتقييم وفهم الزمن. وايت هيد أيضاً ربط الزمن بصيرورة الاحتمالات، واعتبره بمثابة نزعة إلى الجدّة والإبداع.

ويميز هيديغر بين طريقتين لتجربة الزمن اعتماداً على ما إذا كان الشخص يعيش بواقعية أو بعدم واقعية.

ويَعدُّ أينشتاين الزمن بمثابة بُعد رابع للزمكان (الزمان ـ المكان)، وهذا يعني بأن الزمان والمكان نظامين لهما صلة بالعلاقات، التي تعد واضحة من الناحية الإدراكية، ولكن من حيث الواقع فإنهما يعملان معاً.

والزمن كما يراه وليم جيمس: «كل منبه إلى الجهاز العصبي يترك وراءه نشاطاً كامناً يضمحل تدريجياً، حينها نستشعر في كل لحظة أن عمليات الدماغ تتداخل فيما بينها، وكمية التداخل هذه تكون بالتالي إحساساً بالفترة الزمنية. ولذلك يقسم كاريل الزمن إلى زمن داخلي وزمن خارجي. فالزمن الداخلي هو عبارة عن التغييرات التي تحدث للجسم. ويقسم كاريل الزمن الداخلي إلى زمن فسيولوجي وزمن سيكولوجي. والزمن الفسيولوجي هو بُعدٌ محدد يشمل سلسلة من جميع التغييرات العضوية التي يتعرض لها الإنسان منذ كان نطفة حتى مماته. والزمن السيكولوجي، هو الشعور الإنساني المسجل بناءاً على المنبه القادم من العالم الخارجي. يقول بيرغسون: «فالعمر هو التقدم المستمر للماضي الذي ينهش المستقبل ويتورم كلما تقدم... وتكدس الماضي فوق الماضي يستمر دون تراخ. وفي الحقيقة أن الماضي يحفظ نفسه آلياً... ولا شك في أننا نفكر

بقسم صغير فقط من ماضينا. بيد أننا نرغب، ونصمم ونعمل بكل ماضينا بما في ذلك الميل الأصلي لروحنا» ألكسس كاريل.

بناءاً على ما ذكر في مقال بعنوان الوعي الزمني في موسوعة الفلسفة، فإن مفهوم الزمن فيها خاطئ. فالمقال يقول: «إن الخطأ الذي وقع فيه الفلاسفة والعلماء وغيرهم، هو أنهم يعدّون الزمن وكأنه بعد مكاني». إن هذا الرأي يصعب رفضه نسبة لأن لغتنا الزمنية تعج بالمجازات المكانية وهذا يعزى إلى أن العلاقات الزمانية تقاس بالعلاقات المكانية، فإذا نظرنا إلى مرور الزمن بمنظور الحركة على خط الزمن فإننا سنسأل (ما الذي يتحرك؟) وسنجد الإجابة (إن الأحداث تستمر في تحركها نحو الماضي ونسى بأن كلمة (تحرك) هنا يتم استخدامها مجازاً لأن الأحداث لا يمكن أن تتحرك أو تتغير... الأشياء تتغير، والأحداث تحدث. إن الذين يضفون على الزمن الطابع المكاني، وينظرون إليه بوصفه أحداث تحدث في أماكن مختلفة، فإنهم يضفون الطابع المادي على الأحداث، وهذا ينتج عن الصيغة اللغوية التي تقوم على أن العلاقات الزمانية تعد مجرد تفسيرات تتعلق بالأحداث، والذين يفكرون في الزمن يستخدمون هذه التفسيرات بصفة أساسية وينسون ماهية الأحداث نفسها، إن ما ندركه ونحس به هو الأشياء التي تتغير، والزمن له علاقة بالحيز المكاني لحدوث الأحداث، ووعينا وإدراكنا لمرور الزمن يمثل وعينا وإدراكنا لتغير الأشياء. إن حقيقة ربط الزمن بحيز مكاني تعد حقيقة ثابتة، (بالرغم من عدّها من أخطاء الفلاسفة) وهذا يعني بأن هذه الحقيقة متأصلة في التجربة الزمنية أيضاً.

قد تستخدم جمل أو تسمع كثير من الناس يردد مثلاً:

ليس لدي وقت كثير.

وقتي مشغول.

انتهى الوقت.

الوقت من ذهب.

الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك.

الوقت هو الحياة.

ونشتكي من الزمن ونلومه فنقول: آه يا زمن. ونتعجب من الزمن فنقول: يا زمن العجايب.

وأحياناً نعدّه كأنه كائن حي يعي ويتكلم ويمشي على قدمين هما الليل والنهار دون أن يتعثر كما يقول المعري:

الدهر يصمت وهو أبلغ ناطق   من موجز ندس ومن ثرثار
يمشي على قدمين من ظلمائه   ونهاره ما همّتا بعثار
وما الدهر إلا حالك بعد أبيض   يذيع بنا أو أبيض بعد حالك

وقد يعدّه البعض كمطية كما قال المعري أيضاً:

ركب الأنام من الزمان مطية   ليست كما اعتاد الركائب تبرك

ونعده في بعض الأحيان أنه مسؤول عما نحن فيه من مشكلات، يقول الشافعي رحمه الله:

نعيب زماننا والعيب فينا   وما لزماننا عيب سوانا
وقد نهجو الزمان بغير جرم   ولو نطق الزمان بنا هجانا

وغيرها من الجمل التي تحوّل الوقت إلى شيء محسوس ملموس. هل فكرت في يوم من الأيام في هذا الذي نسميه الوقت؟

ظاهرة الزمن لها دورٌ كبير ومهم، على الأقل عند بعض الناس، في حياتنا وفقاً لكوننا مخلوقات تعي الزمن. فنحن نراقب الزمن عدة مرات في اليوم، ونسأل عنه، في بعض الأحيان نحاول أن نستغله، فهو سائر في طريقه ولا ينظر إلينا. ففي المستوى الأول نعيش ضغوط الزمن، ومشكلات جدولته. وفي كل مرة نشتكي أو نسمع الشكوى لا يوجد وقت كافي في هذا اليوم؟ أريد المزيد من الوقت. وفجأة نتحول إلى الزمن النفسي ونقدم نصائح للآخرين في الالتحاق بدورة تدريبية للسيطرة على الزمن ثم نقول: عليك أن تستثمر وقتك جيداً. حين نشعر بالملل نقول إن الزمن يتحرك ببطء شديد، لذلك نقول ألا يوجد لدينا شيء نفعله. وإذا كنّا في إجازة أو رحلة أو أوقات جميلة يبدو لنا أن الزمن يسرع فالأيام تبدو دقائق والشهور ساعات بل السنوات تبدو أيام. أين ذهبنا إجازة الصيف الماضية، لقد مضت سريعاً. ومن لا يشعر بالزمن لا يشعر بالحركة (كما هو الحال مع أصحاب الكهف الذين ورد ذكرهم في القرآن الكريم). فنحن هنا نتعامل مع الزمن النفسي من خلال أجسامنا وعقولنا ومشاعرنا ونطبق ذلك على أفراحنا وأتراحنا، ولكن ماذا نعني بكلمة الزمن في المقام الأول؟ أي نوع من الأشياء نرجع إليه؟

• هل يدل الزمن على الأشياء؟

نسبة لأن الزمن لا يرجع إلى الشيء، فإننا نخطئ في الحديث عن الزمن. نقوم بذلك بشكل مستمر ونفترض أن الزمن

موجود خارج أجسادنا وعقولنا ومشاعرنا، وكأنك تستطيع أن ترى وتسمع وتشعر بالزمن بصورة تجريبية. وكتب استوارت في سيكولوجية الزمن: «إننا لا ندرك الزمن مباشرة فلا نستطيع تذوقه مثل السكر أو شمّه والشيء الوحيد الذي نعي له هو تغيير الأشياء، وهذه هي أقرب طريقه إلى إدراك للزمن». وإذا كان استوارت لا يستطيع أن يتذوق الزمن أو أن يجد له رائحة فالمعري لم يجد له لون أو حجم:

مكان ودهر أحرزا كل مدرك وما لهما لون يحس ولا حجم

فالزمن يوجد في إطار الذهن، ويرجع إلى طريقة كيف تفهم الزمن لتحديد الطريقة التي بها سلسل الأحداث. ولتحديد الزمن فإننا نستخدم أحداث مثل حركة دوران الأرض حول الشمس وحول نفسها.

● كيف ندرك الزمن؟

من علماء النفس، من أمثال وانت (مؤسس علم النفس التجريبي) وغيره، من يعتقد بوجود وحدات سيكولوجية محددة وثابتة في الدماغ مسؤولة عن إدراكنا للزمن. ونحن جميعاً ندرك الزمن من خلال تغير الأشياء وحركة الشمس والقمر. فأوقات الصلاة والصوم والحج والزراعة وأوقات الشتاء والصيف... إلخ، ترتبط بحركة الشمس، يرتبط المد والجزر، والتغيرات الفسيولوجية لدى الإنسان بحركة القمر.

وفي البرمجة اللغوية العصبية يرى بعضهم تمثيل خط الزمن من خلال طرح بعض الأسئلة. مثل:

- كيف نرمز لمفهوم الزمن في عقولنا؟
- هل جميع البشر يستخدمون نفس أنماط ترميز الزمن؟
- ما الفروق بين الناس في كيفية فهمهم لهذا المصطلح ولماذا؟
- هل يمكن تشفير الماضي والحاضر والمستقبل بطرق تؤثر فينا سلباً أو إيجاباً وما مدى هذا التأثير؟
- هل يمكننا تغيير تشفير الزمن وكيف يمكننا ذلك؟
- هل يمكننا تغيير الزمن؟
- هل للبيئة تأثير في كيفية تجربة الزمن وما مدى هذا الدور؟
- التجارب الماضية تؤثر بصورة كبيرة في حالتنا الراهنة ولكن إلى أي مدى؟
- ما الذي نحتاجه لتغيير ذكرياتنا الماضية؟

الفصل الثالث

الإطار الزماني

إننا نتعامل مع الأحداث وفقاً لما نسميه الماضي والحاضر والمستقبل، فالكلمات والعبارات والجمل التي نستخدمها، سواءً في حديثنا أو تفكيرنا، ليست عشوائية أو اعتباطية، إنما هي تمثيل لتجاربنا الحياتية. والقدرة في التحكم في التجربة الذاتية والتأثير فيها يعدّ نتيجة مباشرة لعملية الإدراك والطريقة التي نستخدمها في هذه العملية. والإدراك يعني ملاحظة أوجه التغير والاضطراد (أوجه الاختلاف والتشابه) في الحياة التي نعيشها، ويشمل ذلك ملاحظة كل ما يحدث داخل النفس الإنسانية وخارجها.

الإدراك الحسي يظهر في تمييز الألوان والأشكال والتغييرات الفسيولوجية، وكذلك ملاحظة الزمان. وتختلف المجتمعات والأمم والأفراد في تمييز هذه الأشياء، فالهنود الحمر يميزون ثلاثة ألوان فقط هي: الأحمر، والأزرق، والبرتقالي، بينما معظم الناس تميز عشرات الألوان، ويعدّ هذا من الاختلاف بين الثقافات. هناك أيضاً اختلافات بين المجتمعات فيما يتعلق بالزمن، فمجتمعنا يميز بين الماضي والحاضر والمستقبل، ويتم

التعامل مع الواقع بناء على هذه الأطر الزمنية الثلاثة. ومن الصعب علينا أن نتخيل عالماً أو حياةً ليس بها ماضي أو حاضر أو مستقبل. إننا لا نعدّ الزمن شيئاً ملموساً أو شيئاً يمكننا تغييره فالزمن يعدّ مجرد زمن ولا نستطيع تغييره.

تتحدث بعض مجتمعات الهنود الحمر بصيغة المضارع فقط ولا يقسمون الزمن إلى ماضي وحاضر ومستقبل، أي: أنهم فقط يهتمون بالمدة الزمنية سواء كانت قصيرة أم طويلة.

هناك أهمية كبيرة تكمن في استخدام الأطر الزمنية الثلاثة والاستفادة منها. هناك مجتمعات تهتم بالماضي ولا تعير الحاضر أو المستقبل أية أهمية، وكذلك هناك مجتمعات تهتم بالحاضر ولا تعير الماضي أو المستقبل أية أهمية، وهناك مجتمعات تهتم بالمستقبل ولا تعير الماضي أو الحاضر أية أهمية. فهؤلاء لم يعرفوا أن للماضي أهميته والحاضر له أهميته وكذلك المستقبل. وفي الأثر: «اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً، واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً».

المبدأ التنظيمي في حياة البشر يساعد على فهم هذه التمييزات، التي لها صلة بسلوك وتجارب البشر. فإذا أخذنا اللغة التي نتحدث بها فإن كلماتها تشتمل على عدة تمييزات يحكمها مبدأ تنظيمي معين وهو قواعد اللغة، وبدون هذا المبدأ فإن الكلمات تصبح عديمة الجدوى والمعنى.

وإذا أخذنا اللغة العربية كمثال فإن الأفعال لا تدل دائماً على زمنٍ معين ما لم تقترن بقرينة أو سياق معين. فإذا قلت: «أكلت التفاحة» فإن المقصود أنني أكلتها في الماضي. وإذا قلت:

«محمد يأكل التفاحة»، فإن المقصود أن محمداً يأكل التفاحة في الحاضر. وإذا قلت: «محمد سيأكل التفاحة»، فإن المقصود هنا أن محمداً لم يأكل التفاحة في الماضي، وكذلك فإنه لم يباشر عملية الأكل الآن في الحاضر. وإذا استخدمت الفعل الحاضر مسبوقاً بأداة جزم مثلاً وقلت: «محمد لم يأكل التفاحة»، فالفعل «يأكل» هنا يفيد الحاضر ولكن عندما سبقه أداة الجزم «لم» تغير المعنى وأصبح السياق يفيد الماضي وهكذا. فمبدأ التنظيم يساعد على فهم المقصود من الحديث.

المبدأ التنظيمي هو العامل المهم الذي يسيطر أيضاً على كل السلوكيات. ونجد أن ميلر، وجالاتنر، وبريبرام اعتمدوا على نموذج (TOTE) كمبدأ تنظيمي للسلوك (انظر الاستراتيجيات للدكتور عبدالناصر الزهراني والدكتور وودسمول). والمبدأ التنظيمي الذي نأخذ به هنا هو الأطر الزمنية الثلاثة وهي الماضي، والحاضر، والمستقبل، إننا كبشر نعدّ الزمن جزءاً من التجربة ونميز ما بين الحاضر والماضي والمستقبل، وهذا بدوره يؤثر على تجاربنا وسلوكياتنا. إن البعد الزمني له تأثير كبير ويقوم بدورٍ هام في تجاربنا وسلوكياتنا، ويتضح لنا ذلك عندما نفكر في قرارٍ اتخذناه في الماضي، ولنقل رحلة صيد. لاحظ الأطر الزمنية التي استخدمتها في اتخاذ هذا القرار، هل اعتمد قرارك على أحوال الطقس؟ هل اعتمد قرارك على جودة المكان والزمان؟ هل اعتمد قرارك على الراحة النفسية بعد العناء؟ هل أحدٌ ذكر لك مكان جيد لهذه الرحلة؟ أياً كان نوع القرار فإنك ستلاحظ أنه يعتمد على الأطر الزمنية الثلاث، الماضي، الحاضر، المستقبل. إن العامل الزمني مهم جداً بالنسبة للتجربة، ومن واقع التجارب

الزمنية. تخيل ماذا سيفعل شخص قال له الطبيب إنك لن تعيش، والأعمار بيد الله.

تخيل أنك ستعيش مائة عام. ما مدى تأثير هذا على أهدافك وخططك؟ بعض الأشخاص قد ينظرون إلى حياتهم بمنظور واسع وشامل يتجاوز الموت. فمثلاً نجد أن بعض الفنانين والرسامين والعلماء يعدّون أن أعمالهم ستمتد إلى ما بعد وفاتهم، هؤلاء الأشخاص يستمرون في عطائهم بقوة حتى لحظة وفاتهم.

الأطفال أقل الناس اهتماماً بالماضي والمستقبل، فعندما يحدث لهم شيء بالأمس أو في صباح نفس اليوم فإنهم يعدّونه وكأنه حدث قبل فترة طويلة جداً، وهذا لا يعني بأن الأطفال ليست لديهم ذكريات أو معلومات مختزنة في ذاكرتهم، بل يعني أنهم لا يحبون الرجوع إلى ماضيهم، ويركزون فقط على حاضرهم، ولذلك نجد أن الأطفال لا بد من تكرار التوجيهات والإرشادات لهم عدة مرات حتى يأخذوا بها. يعدُ المستقبل مجهولاً بالنسبة لهم، ولذلك فإنهم لا يركزون عليه كثيراً. وستلاحظ أن الأطفال في سن المراهقة لا يهتمون بالماضي والمستقبل وربما يعزى ذلك إلى التغير المفاجئ من الطفولة إلى المراهقة وربما يعدّون أن المستقبل ليس مهماً لأن الوقت ما يزال طويلاً أمامهم. وأياً كانت الأسباب فإن المراهقين لا يهتمون بالماضي والمستقبل، بل يركزون على الحاضر وعلى رغباتهم اللحظية من أكل وشرب ومأوى... إلخ.

لقد ذكرنا كل هذه الأمثلة لنوضح الاختلافات بين الناس والمجتمعات في فهم الزمن ولنوضح أيضاً بأن هذا الأمر يتغير

بتغير الظروف المحيطة. نريد الآن أن نوضح لك هذا الأمر بشكل دقيق:

تخيل أن شخصاً تعرفه جرح مشاعرك أمام الناس. ما هو رد فعلك تجاه ذلك؟ قد تفكر في الحاضر وتغضب وتتشاجر معه، وقد ترجع إلى ماضيك مع ذلك الشخص أو مع مثل تلك المواقف، ويمكنك أيضاً أن تتخيل ردود فعلك تجاه هذا التصرف مستقبلاً... إلخ. يمكنك أن تلجأ لكل هذه الخيارات ولكن هل تستطيع ذلك؟ هل تفكر في الماضي والحاضر والمستقبل فيما يتعلق بهذا الموقف؟ كيف تستفيد من الأطر الزمنية؟ كيف سيكون رد فعلك إذا قمت بتغيير هذه الأطر الزمنية؟ كيف سيتغير رد فعلك إذا قمت بتغيير تسلسل هذه الأطر الزمنية؟ إن هذه التجربة توضح لك مدى تأثير هذه الأطر الزمنية على تجربتك. إننا حقيقة نعتبر الأطر الزمنية أمر مسلم به في حياتنا، ولها دور كبير في تجاربنا وسلوكياتنا. إننا نقسم الزمن إلى ماضٍ وحاضرٍ ومستقبلٍ، وكل زمن له خصائصه وتجاربه المرتبطة به.

الماضي:

يعدّ الماضي مستودعاً للتجارب السابقة والذكريات الماضية، وبالرغم من أننا جميعاً ندرك تماماً بأن لدينا ماضٍ، سواء كان ذلك يتمثل في صور فوتوغرافية أو أشرطة تسجيلية أو كتابة في دفتر الذكريات أو... إلخ، فإن الدليل الوحيد على وجود الماضي هو الذكريات، التي نعتمد عليها في إثبات ما حدث بالفعل في الماضي. إن معرفة ما حدث في الماضي له أهميته في تحديد مدى تكرار الموقف نفسه أو التجربة في الحاضر. فالطفل

عندما يشاهد طيارة لأول مرة في حياته قد يندهش لرؤية مثل هذا المنظر، ولكن ليس بالضرورة أن يدرك بأنه سيرى نفس المشهد مرة أخرى، بل يختزن هذه الصورة في ذاكرته بوصفها معلومة حصل عليها في الماضي. وعندما تتكرر له نفس الصورة عدة مرات فإنه يعدّ كل هذه المواقف متماثلة وبهذه الطريقة يعلم تماماً بأن الطائرة تطير بالركاب من مكان إلى مكان وتصبح هذه معلومة راسخة في ذهنه. إن هذا التعميم يجعلك تخوض تجارب دون خوف أو تردد مثل قيادة السيارة، وتعلم المشي، . . . إلخ. إن أهمية الماضي تكمن في تزويد الشخص بمعلومات جيدة يستفيد منها في مواقفه الأخرى في الحاضر والمستقبل. ولكن يختلف الناس في فهمهم واستفادتهم من الماضي. تخيل كيف ستكون حياتك إذا لم تعول على ماضيك؟ فأنت بناءاً على تجارب ماضيه تدرك بأن الحاسب الآلي الذي تعمل عليه سيساعد في إعداد برنامج خاصاً بك، وإذا لم يكن لديك تجربة سابقة مع الحاسب الآلي فإنك لن تعتقد هذا الاعتقاد.

التجارب السابقة تؤثر في الحاضر، فمثلاً قد يقول قائل: «إنني لن أستطيع فعل ذلك لأنني حاولت ذلك من قبل ولم أنجح». فهذا الشخص لديه تجربة ماضيه فشل فيها وعندما تكررت له نفس التجربة فإنه اعتقد بأنه لن ينجح فيها، بناء على فشله في الماضي.

هناك مفهوم خاطئ للماضي يتمثل في العبارة (لا أستطيع أن أفعل ذلك لأنني فشلت فيه في الماضي). رجل طلق زوجته واعتقد بأنه لن ينجح في الحياة الزوجية بعد ذلك، إن هذا الفهم الخاطئ يعوق الشخص عن التقدم والتطور لأنه لا يحاول فعل

الشيء باعتقاده بأنه فشل في محاولاته السابقة. فمثلاً إذا حاول أن يتزوج بامرأة أخرى سيتذكر طلاقه السابق، وقد يعزف عن الزواج لأنه ما زال متأثراً بتجربته الماضية، التي ارتبطت بظروف وملابسات معينة. وبهذا فإن هذا الزوج يستخدم الماضي كدليل على فشله وعدم تكرار نفس التجربة. وإذا استخدم هذا الرجل الماضي كمصدر للمعلومات فإنه سيحصل على معلومات جيدة يستفيد منها في مواقفه في الحاضر والمستقبل، ويتفادى بذلك أخطاء الماضي. بصورة عامة، نجد أن الناس يميلون لتكرار الأشياء التي نجحوا فيها، في الماضي. فالشخص عندما ينجح في فعل معين فإنه سيحاول أن يؤديه بنفس الأداء السابق.

الطريقة الأخرى عدّ الماضي مثل الحاضر: وهي أن تتعامل مع الآخرين في الحاضر بنفس طريقة التعامل معهم في الماضي، بالرغم من أن هؤلاء الأشخاص قد يتغيرون تماماً عما سبق. العديد من طرق وأساليب العلاج النفسي تهتم بهذه المسألة وتعدّ الماضي مصدراً لكثير من المشاكل النفسية، ونحن نتفق مع هذا الرأي إلى حد ما. ولكننا لا نتفق مع افتراض أن الشخص يقع أسيراً لماضيه كما يعتقد الكثير. فطرق العلاج النفسي تعمل على إعادة الشخص لماضيه من أجل تغييره إلى صورة إيجابية. قم بالتجربة التالية:

١ ـ حدد موقفاً حدث لك في الماضي، وتعتقد بأنه ما زال يؤثر في تجاربك وسلوكك الحالي، بحيث إن هذا الموقف لو لم يحدث لك، في الماضي، فإن سلوكك سيكون مختلفاً الآن.

٢ ـ بعد أن تحدد ذلك الموقف فكر في حالات التمكن التي لديك الآن ولم تكن متاحة لديك آنذاك وإذا كانت متاحة

آنذاك فإن رد فعلك سيكون مختلفاً. حالة التمكن قد تتمثل في معتقدات أو قيم أو سلوك أو مهارة معينة.

٣ ـ ارجع إلى ماضيك إلى ذلك الموقف وأنت تضع حالة التمكن أعلاه في ذهنك وقم بمعايشة نفس الموقف بحالة التمكن هذه والتي لم تكن متاحة لديك آنذاك. لاحظ كيف سيتغير رد فعلك تجاه الموقف بهذه الطريقة.

٤ ـ الآن تخيل في موقف مستقبلي مماثل لذلك الموقف الماضي ولاحظ مدى تغير رد فعلك تجاه ذلك الموقف المستقبلي بناء على استخدامك لحالة التمكن أعلاه.

إن أي تغيير قد يتأثر بتغيير ماضيك أو بالتخلص من سلبيات الماضي ومآسيه، أو بالانفصال عن الماضي وكل هذه التقنيات تستخدم لمساعدة الأفراد الذين يستخدمون تجاربهم الماضية كدليل يعوقهم عن أداء تجارب مماثلة في الحاضر والمستقبل.

الحاضر:

الحاضر هو المصدر الأساسي للتجربة الحسية المباشرة، ويعدّ الإطار الزمني المرتبط بالفعل والأداء. بالتأكيد لديك تجارب في الماضي أو تتخيل هذه التجارب في المستقبل، ولكن المعلومات الحسية التي تحصل عليها عندما تفعل ذلك تعدّ نتيجة لتمثيلاتك لهذه التجارب وليست التجارب نفسها. أي أنك عندما تتذكر تجاربك الماضية سواء إيجابية أو سلبية، فإنك تعايشها بكل حواسك وكأنها تحدث أمامك الآن وهذه التجارب يتم تمثيلها داخلياً بحواسك. لذلك فإن التجربة الحسية المباشرة تحدث في

الحاضر، كما أن الحاضر يرتبط بالتجربة المباشرة والفعلية. هناك الكثير من التجارب التي ترتبط بالحاضر مثل القراءة، والكتابة، والأكل، والشرب، واللعب... إلخ، وهذا لا يعني أنك لا يجب أن ترجع لماضيك أو تستشرف مستقبلك أثناء أدائك لهذه المناشط. فعندما يذكر لك صنفاً من الطعام فإنك قد ترجع إلى ماضيك لتتذكر مذاقه الذي تذوقته من قبل، ولكن إذا استغرقت كثيراً في ذلك الماضي فإنك لن تعي للمذاق الحالي، لأنك منشغل بتجربتك الماضية. إن هذا المثال شائع في حياتنا اليومية فنحن مثلاً نأكل شيئاً دون أن نعي له أو نقود السيارة ونغرق في التفكير وشرود الذهن، وهناك أمثلة أخرى لمثل هذه الحالة مثل النزهة وقضاء العطلات... إلخ دون أن يعي الشخص للأشياء حوله من أصوات وروائح وأحاسيس مرتبطة بهذه التجارب.

المستقبل:

بالرغم من أن ذكرياتنا الماضية قد تكون سلبية فإننا نعول عليها وكأنها حقيقة لا مفر منها. الحاضر يمثل الأشياء على حقيقتها وطبيعتها أي أنه مقيد. فنحن نعرف ما حدث في الماضي وما يحدث الآن ويمكن إثبات ذلك بوقائع وأدلة ثابتة، ولكن ما هي الأدلة والأسانيد التي تثبت مستقبلك؟ تستطيع الآن أن تحدد نتيجتك في الامتحان، ولكن لن تستطيع إثبات صحة توقعك هذا ما لم تظهر النتيجة وتصبح في عداد الماضي.

المستقبل يتعلق بأشياء لم تحدث بعد، وبالتالي يصعب توقعه بدقة، وهذا ما يضفي على المستقبل قدراً من المرونة بعكس الماضي والحاضر.

هذا لا يعني بأننا لا نستطيع أن نتوقع مستقبلنا. فإنشاء المشاريع يعتمد على التوقعات المستقبلية ويعتمد نجاح هذه المشاريع، بعد الله، على قدرة القائمين عليها بالتنبؤ بالأحداث المستقبلية. أحياناً نتعامل مع المستقبل بنفس الدقة التي نتعامل بها مع الحاضر والماضي. وبناءاً على تجاربنا ومعرفتنا الماضية فإننا ندرك أننا عندما لا نأكل سنجوع، وأن المريض إذا لم يتناول الدواء سيزداد سوءاً، نحن نعرف كل هذه الأشياء بناءاً على تجاربنا الماضية.

فكّر الآن في صعودك إلى القمر، لم تجرب هذا من قبل ولذلك فإن هذا يعدّ أمراً غير محتمل الحدوث، ولكنه ليس مستحيلاً. التاريخ به الكثير من أمثلة لأشخاص حلموا بتحقيق أشياء كانت تعدّ مستحيلة، من وجهة نظر الآخرين.

طالما المستقبل موجود فإن الاحتمالات تظل مفتوحة وهذه الاحتمالات ترتبط بالأمل والتفاؤل. لماذا لا يعتزل الخاسر بعد خسارته؟ لماذا لا يقعد التاجر في بيته؟ لماذا يدرس الطالب؟ إن السبب وراء ذلك هو الأمل بأن يحقق هؤلاء الأشخاص أهدافهم في المستقبل، لأن الماضي يختلف عن المستقبل.

ويحدث عكس هذه الأشياء تماماً عندما يفقد الفرد الأمل ويعدّ المستقبل مماثلاً لماضيه. يمكن للشخص أيضاً أن يتخيل المستقبل مشرقاً أو سيئاً. فمثلاً الزوج قد يتخيل بأنه سيطلق زوجته أو أنه سيعيش معها حياة سعيدة، وهذان الافتراضان مجرد احتمالين قد يتحققا أو قد لا يتحققا، وحتى ذلك الحين فإنهما يظلان مجرد احتمالين. هناك بعض الأشخاص يتخيلون الأشياء وكأنها تحدث بالفعل. فالزوج الذي يتمثل زوجته تهجره فإنه

سيشعر بالغضب الآن، ويشعر بالأمان والطمأنينة عندما يتخيل أنه يعيش معها حياة سعيدة. وفي كلا الحالتين فإن الزوج يتجاوب مع احتمالات مستقبلية لم تحدث بعد. إن المستقبل، بناء على هذا المثال، قد يكون سلبياً أو إيجابياً، بناءاً على ما يتخيله الشخص ويتوقعه.

معظم الناس يدركون أن هناك علاقة سببية بين الماضي والحاضر والمستقبل، بحيث إن المستقبل يعتمد على ما نفعله في الحاضر. أي عندما يحدث شيء ما فإننا نتطرق للأسباب وراء حدوثه. وهذه دلالة على أن سلوكياتنا وتجاربنا في الحاضر مرتبطة كثيراً بالمستقبل، وعندما نفترض بأن ما يحدث الآن سيؤثر على ما سيحدث مستقبلاً فإننا نستطيع أن نتوقع النتائج المحتملة من ذلك مستقبلاً. وهذا التنبؤ يعتمد على المعلومات المرتبطة بالماضي أو الحاضر، ولكن النتائج المحتملة لا تزال مجرد احتمالات مستقبلية قد تخطئ أو تصيب. بهذه الكيفية يتناسب المستقبل مع التخطيط، الذي يعدّ من أهم فوائد استخدامات المستقبل. فالتخطيط يساعد على تحقيق كل ما هو مطلوب في زمان ومكان محددين.

الأشخاص الذين يعدّون المستقبل مجرد احتمالات ويفكرون فقط في النتائج والعواقب السلبية فإنهم يتخوفون من ذلك المستقبل، ويؤثر ذلك سلباً في أدائهم في الحاضر وإذا تفاءلوا بالمستقبل فإن ذلك يعطيهم دافعاً للوصول إليه.

في كل هذه الحالات فإن المستقبل يعد حصيلة لتجارب في الحاضر والماضي. وبما أن المستقبل يعد مجرد احتمالات فإن الحاضر هو الذي يحدد مدى إمكانية تحقيقها.

الفصل الرابع

أصل مفهوم خط الزمن

ثار جدل حول أصول فكرة خط الزمن وربما تعدّ هذه الفكرة قديمة بقدم البشرية. إن خطوط الزمن لها جذورها العميقة في تجربة الإنسان الشخصية الخاصة بالزمن (لأسباب سيتم توضيحها لاحقاً). إن فكرة خط الزمن في علم النفس قام بمناقشتها بالتفصيل ويليام جيمس، العالم النفساني، في العام ١٨٩٠م. وفي مجال الفلسفة ترجع هذه الفكرة إلى قدماء اليونان والمسلمين، وقد ناقشها بالتفصيل كل من أدموند هوسيرل ومارتن هيديجر في العامين ١٩٢٠م، ١٩٣٠م من علماء الغرب، وفي بعض كتب العربية مثل كتاب «الزمان في الفكر الإسلامي» لإبراهيم العاتي. ولقد قام الدكتور وودسمول، أثناء إعداده لرسالة الدكتوراه، في الفلسفة في جامعة كولومبيا، بدراسة فكرة الزمن بين العامين ١٩٦٧م - ١٩٧٦م. فهل يرجع مفهوم خط الزمن إلى ويليام جيمس؟ كنت أقرأ اللزوميات للمعري وشدني بيت في إحدى قصائده يقول فيه:

نهار وليل عوقبا أنا فيهما كأني بخيطي باطل أتشبث

فالمعري يصف الزمان بخيطٍ وهمي يتعاقب فيه الليل والنهار. فهل كان المعري أول من وصف تجارب البشر على خط الزمن؟ هذا الأمر يحتاج إلى مزيد من الدراسة.

إن تناول ومناقشة التجارب المختلفة المتعلقة بالزمن في البرمجة اللغوية العصبية ربما يرجع إلى ليزلي كاميرون بندلر، التي قدمت دورة تدريبية في البرامج العليا والمعتقدات في إلينوى في سبتمبر **١٩٨٢**م. وفي تلك الدورة قامت بمناقشة الفرق بين «**داخل الزمن**»، هناك من يسميه «في الزمن»، (In Time) و«**خلال الزمن**» (Through Time). وقد حضر كل من آن ليندن وفرانك إستاس تلك الدورة، في محاولة منهما لفهم وتطبيق ما ذكرته ليزلي، وتعلما النميطات من ريشتارد بندلر، في دورة عقدها في فيلادلفيا في العام **١٩٧٨**م. ثم بدأ كل من ليندن وإستاس يكتشفان عالم خط الزمن من خلال تجاربهما الخاصة وتجارب الآخرين أيضاً: ولقد تعلم وودسمول منهما خطوط الزمن في خريف عام **١٩٨٢**م، وتعلم منهما أيضاً تغيير الاعتقاد والقيم باستخدام النميطات، وكان ذلك في العام نفسه.

يرجع بعض المختصين في مجال البرمجة اللغوية العصبية إلى أنفسهم أنهم أول من ابتكر وعلّم الآخرين خطوط الزمن وعملية تغيير القيم، وهذا غير صحيح، والحقيقة أن خط الزمن وتقنياته كُشفت في مجال البرمجة عن طريق ريتشارد بندلر وليزلي كاميرون بندلر.

طبق كثير من المختصين في البرمجة اللغوية العصبية فكرة النميطات على خط الزمن. ومن المؤسف أن يكون المختصون

في البرمجة اللغوية العصبية منعزلين تماماً عن العالم حولهم وعن ما يفعله الآخرون، بحيث إنهم يدّعون ابتكار كل شيء بينما هم يعيدون ابتكاره وتجديده. والاكتشافات الوحيدة التي تعد حقيقية وملموسة هي ما قدمه ريتشارد بندلر عن النميطات واكتشاف ليزلي كاميرون بندلر لـ (داخل الزمن وخلال الزمن)، واكتشاف كل من آن ليندن وفرانك إستاس لتجارب الآخرين على خط الزمن، وربط وودسمول لخطوط الزمن وطائفة ميرز برقز المتعلقة المدرك بحواسه والمتحكم (Perceiver and Judger). وبهذه المعطيات فإن أي شخص مختص في البرمجة اللغوية العصبية يمكنه أن يقدم آرائه فيما يتعلق بخط الزمن. جاء اهتمام وودسمول بخطوط الزمن عن طريق البرامج العليا وليس عن طريق النميطات. وتعلم مبادئ خطوط الزمن في دراسته الجامعية للفلسفة، وأيضاً من خلال مشاهدته لفرانك وآن أثناء تطبيقهما للتمارين.

على كل حال، قد لا يبدو أول من اكتشف خط الزمن أمراً مهماً، فالكثير من الناس شاركوا في هذا المجال واعتقدوا بعدم ضرورة التطرق لأي اكتشافات أخرى. وقد كان وودسمول أول من طوّر وتوسع في هذه الفكرة، وقام بتطبيقها وربطها بالنظام العلاجي، وقد استفاد، من ذلك، أثناء عمله مع ريتشارد بندلر، وطلابه، والكثير من المختصين في البرمجة اللغوية العصبية.

● إذاً فما خط الزمن؟

خط الزمن هو خط وهمي نضع فيه تجاربنا بشكل تسلسلي. فإذا سألت شخصاً عن تجربة معينة فإنه سوف يشير إلى موقع معين سواء في الهواء أو على الأرض، ثم إذا سألته عن

تجربة أخرى وأين موقعها بالنسبة للتجربة السابقة سوف يشير إلى موقع معين آخر. . . وهكذا.

● لماذا يعدّ معظم الناس تجربتهم للزمن بمنزلة خط؟

كيف يخزنون الناس المعلومات القائمة على الزمن بطرق مختلفة؟ هناك فكرة خطوط الزمن المتجهة إلى الوراء لمسافة طويلة وهي فكرة كانت معروفة لدى اليونانيين القدماء وظلت سائدة في التفكير والكتابة عبر القرون. ولذلك وصف المعري الزمان بخيطٍ وهمي يتعاقب فيه الليل والنهار.

نهار وليل عوقبا أنا فيهما كأني بخيطي باطل أتشبث

كما ذكرت آنفاً، إن فكرة الزمن على خط الزمن ترجع إلى عصور قديمة، وهي فكرة لا تعزى إلى حقيقة أن لغتنا الزمنية تختلط بالمجازات المكانية، وهذه الفكرة تشبه وضع العربة أمام الحصان، إن لغتنا تختلط بالمجازات المكانية لأن ربط الزمن بالمكان يعد جزءاً من التجارب الإنسانية العامة

ومن خلال كل التمييزات التي يجريها الشخص، فإن أطولها يمثل التجربة الماضية. وهذا التسلسل يصبح أطول من ذلك في كل حقيقة.

والسؤال هنا كيف يقوم الشخص بتصنيف الأحداث على أساس ما قبل وما بعد؟

كيف يتذكر الشخص التسلسل أو الترتيب الذي حدثت على أساسه الأحداث في الماضي؟

كيف يستطيع أن يحدد التسلسل الزمني لحدثين طويلين بينهما تقارب زمني شديد؟

ما التسلسل الذي يمكن التمييز بين عناصره بحيث يتضح التسلسل الزمني؟

ما النميطات التي تساعد على هذا التمييز؟

إن هذه العملية تقوم على التمييز بين النميطات القياسية والرقمية (انظر النميطات القياسية والرقمية). لأن النميطات القياسية هي الأنسب لتمثيل التجارب القياسية وتسهل عملية التذكر، بما أن النميطات السمعية تعتمد على الزمن، فإن تذكرها يتم بطريقة متسلسلة، والنميطات الحركية ليست دقيقة بالقدر الكافي ولا يمكن تذكرها بالتسلسل، أما النميطات الصورية فهي الأنسب لتمثيل التجارب الطويلة والمفصلة بتسلسل زمني دقيق، بالرغم من أن بعض الناس لا يجيدون التمثيل صورياً. والسؤال هو أي النميطات الصورية هي الأفضل؟ (لمزيد من التفصيل حول النميطات انظر البرمجة اللغوية العصبية الجزء الأول للدكتور عبدالناصر الزهراني).

إنها ليست الإشراق أو التركيز البؤري، لأن هذين النمطين يصعب قياسهما لفقدانهما التنوع المطلوب. وهذا الأمر يفسح المجال لنميطات الحجم والمسافة؛ لأنهما من النميطات المكانية الأساسية، ويسهل من خلالهما تمييز التغيرات في المواقع على خط الزمن بعكس الشكل.

إذن يتضح لنا بأن معظم الناس يستخدمون خط الزمن نسبة لتعدد تجاربهم الزمنية. فخط الزمن أسهل طريقة لتمثيل التجارب المعقدة، ولهذا السبب نجد أن فكرة ربط الزمن بالمكان ترجع جذورها إلى عصور سابقة، وهي أسهل طريقة لإجراء تمييزات زمنية للأحداث.

وقد يستخدم الشخص نميطات أخرى مع نميط المسافة، وبالتالي فإن الصور قد تختلف في الحجم ودرجة الإشراق والتركيز البؤري واللون والتفاصيل والشفافية والبعد.... إلخ. والنميطات الأخرى تمثل خط الزمن الذي ينفرد به كل شخص.

الفصل الخامس
ما الرموز الزمنية؟

إنها عبارة عن تقنية للتغيير تهدف إلى إحداث تغيير على المستوى الشخصي والجماعي ويتحقق ذلك بمعرفة مستوى الوعي، والطريقة التي يمثل بها الشخص داخلياً ثلاث متغيرات أساسية تؤثر في سلوكه، وهي:

١ - تجربته الزمنية تشمل ذكرياته وتجاربه الماضية، والحالية، وطموحاته المستقبلية.

٢ - تجربته لما هو حقيقي أو واقعي أو مرتبط بأسباب معينة، ويتمثل ذلك بما يعتقد بأنه حقيقي أو واقعي أو له أسبابه.

٣ - تجربته التي تتعلق بما يراه مهماً أو له قيمة في حياته.

ويعدّ الدكتور وايت وودسمول المبتكر لهذه الرموز الزمنية.

● نشأة الرموز الزمنية:

نشأت الرموز الزمنية بعمل مشترك بين وودسمول ومارلين وودسمول، وتشتمل على تطبيق مفاهيم ريتشارد بندلر الخاصة بالنميطات، وما يتعلق بالزمن والمعتقدات والقيم. وهناك أجزاء

من الرموز الزمنية ورد ذكرها في كتاب «العلاج بخط الزمن» (Time Line Therapy) وهو من تأليف وايت وودسمول وتيد جيمس. وإذا كان الفرد يرتب الأحداث في حياته زمنياً، فإنه لا بد من أن تكون لديه طريقة لذلك. كيف من الممكن تذكر الأحداث بتسلسل زمني؟ **هذا هو جوهر الرموز الزمنية.**

• طرق عمل الرموز الزمنية:

الرموز الزمنية تساعد على إجراء تغيير على المستوى الشخصي والجماعي، وذلك من خلال العمل وفقاً للمعتقدات والقيم والزمن، وهذه العملية تقوم على استنباط النميطات الأساسية والمهمة، التي تتعلق بكيفية تمثيل الشخص لمعتقداته وقيمه وتجاربه الزمنية، وعندما يتم استنباط هذه النميطات الأساسية، فإن الرموز الزمنية تعيد ضبطها وتعديلها من أجل إحداث التغيير. هذا التغيير ربما يكون تغيير علاجي أو تغيير تتبعه تغييرات أخرى.

التغيير العلاجي يهدف إلى حل المشكلة، ويساعد الشخص على التحول من الحالة الراهنة، غير المرغوبة، إلى الحالة المرغوبة. والتغيير الشامل يهدف إلى جعل حياة الشخص أفضل مما هي عليه.

الفصل السادس

النميطات

الأنماط هي الأنظمة التمثيلية: البصرية، السمعية، الحركية، الشم والتذوق، فنحن نستقبل المعلومات من العالم الخارجي باستخدام الحواس الخمس والتي بدورها تقوم بمعالجة داخلية للمعلومات فنحن نرى صوراً، ونسمع أصواتاً ونشعر داخلياً. وقد اكتشف أن قوة المعنى لها علاقة مباشرة مع النميطات أو العناصر المكونة أو النظام التمثيلي المتاح. فالنميطات هي خصائص الأنظمة التمثيلية الأساسية (النظام الصوري، والحركي، والسمعي، والذوقي، والشمي، والنغمي، والرقمي). النميطات الأساسية للنظام الصوري هي الوضوح، والتركيز البؤري، والمسافة، والحجم، والألوان، والحركة، والبعد، والاتحاد والانفصال... إلخ. على سبيل المثال، عندما تتذكر تجربة ممتعة، فإن المتعة تعدّ نتيجة مباشرة للون ودرجته، والحكم وقياساته، والوضوح، ومسافة الصورة البصرية الخيالية... إلخ. (لمزيد من التفصيل انظر كتاب «المرشد الداخلي للنميطات» (Insiders Guide to Sub-Modalities) لبندلر وموكدونالد، وكتاب «البرمجة اللغوية العصبية» الجزء الأول للدكتور عبدالناصر الزهراني).

من أحد أهداف البرمجة اللغوية العصبية هو تحليل التجربة على مستوى الأحداث وتسلسلها. كان كورزبيسكي أول من أوضح الفرق بين الخريطة والمنطقة التي ترمز إليها. والبرمجة اللغوية العصبية لديها طريقة للتحول من الخريطة إلى المنطقة، وتسمى بعملية تحويل الاسم إلى فعل، وتعدّ النميطات من ابتكار ريتشارد بندلر حيث كان ينظر إلى رسم على لوحة أمامه وطرح السؤال الآتي: ماذا بداخل هذا الرسم؟ ونتج عن هذا السؤال اكتشاف النميطات.

والنميطات، حسب ما أوضحه بندلر، تهدف إلى الوصول إلى مستوى الأحداث، وتأتي قوة النميطات من الفرضية التالية: إذا كان العقل والجسم يستطيعان إجراء أي تمييز، فيجب أن تكون لديهما وسيلة لإجراء هذا التمييز، ويحدث ذلك من خلال معرفة الاختلافات بين النميطات والتي من خلالها يتم تمثيل بدائل وخيارات هذا التمييز داخلياً، وقد تكون هناك اختلافات في النميطات أثناء هذا التمييز، والأسماء التي يطلقها الشخص على هذه التمييزات تعد من صميم النميطات. إذا سألت شخصاً عما إذا كان يؤمن أو يعتقد بأن لديه طريقة، ويستطيع أن يجيب على سؤالي، فإن ذلك يعني بأن لديه طريقة للتمييز بين ما يعتقد فيه، وما لا يعتقد فيه حتى يجيب على السؤال، يقول افتراض النميطات بأن الشخص يستطيع أن يحدد الفرق بين الأشياء التي يؤمن بها والتي لا يؤمن بها؛ لأنه يمثل كل منهما بطريقة مختلفة، ولا يعي لهذه العملية ولكنها تحدث باستخدام تقنيات استنباط النميطات، من الممكن معرفة كيفية تمثيل الشخص لهذه الاختلافات، وبالتالي يمكن معرفة ما يعتقد فيه وما لا يعتقد فيه

دون سؤاله مباشرة عن ذلك، ولكي يحدث ذلك، فإن كل المطلوب هو وصف الشخص لكيفية تمثيله للمعتقدات لنفسه على ضوء النميطات، وهذا يوضح ما يعتقد فيه وما لا يعتقد فيه. يمكن أيضاً لهذا الشخص أن يغير معتقداته بتغيير نميطات الطريقة التي يمثلها بها لنفسها، للمزيد من التوضيح حول النميطات ارجع إلى كتاب رتشارد بندلر «استخدم عقلك»: (Using Your Brain)، وكتاب كونيري أندرياس: «غيّر عقلك واحتفظ بالتغيير» (Change Your Brain And Keep The Change).

• النميطات القياسية والنميطات الرقمية:

هناك فرق كبير بين النميطات القياسية (مثل الوضوح، والحجم، والمسافة والتركيز البؤري) والنميطات الرقمية (الألوان، الحركة، والاتحاد والانفصال). أي: بمعنى أن الوضوح له درجات يمكن قياسه وكذلك الحجم والمسافة والتركيز البؤري، وبالنسبة للنميطات الرقمية أي: الصورة المتخيلة هل هي ملونة أم غير ملونة (أسود وأبيض)؟ وهل هي ثابتة أم متحركة؟ هل أنت متحد مع الصورة أم منفصل عنها؟ . . . وهكذا. فهناك درجات معينة لهذه النميطات القياسية، وهناك مقاييس لقياس شدة أو حدة الضوء أو الوضوح، أو الصفاء، وكذلك المسافة والحجم. وهناك وسائل لقياس مسافة الصورة أو تركيزها البؤري. ولا توجد أي من هذه الوسائل والأجهزة بداخل ذهن الشخص، بل أن كل شخص يقوم بقياس هذه الأشياء بالتدريب الجيد.

يمكن أن يقوم الناس بإجراء نفس هذه التمييزات التي يجرونها على الصور الخارجية على الصور الداخلية. وبالتالي فإن

الصور الذهنية سواء ابتكارية أو تذكرية، قد تختلف في درجة وضوحها وحدتها وحجمها ومسافتها وفق حدود معينة.

النميطات الصورية الرقمية مثل (اللون، الحركة، البعد، الاتحاد أو الانفصال) تعني أنها لا تتوافر كلها في الصورة، بل أي منها يمكن أن يكون موجوداً وتختلف بحسب درجتها وليس هناك مقاييس لها، بل يتم تقويمها على أساس وجودها أو عدمها، وبما أنها تقوم على لا أو نعم، فمن السهل مقارنتها، بعكس النميطات القياسية التي تعتمد على القياس فقط.

هناك بعض أوجه التجربة الشخصية تأخذ طابعاً قياسياً، وبعض الأوجه تأخذ طابعاً رقمياً، ويمكن تمثيل الأوجه القياسية بناءاً على النميطات القياسية، والأوجه التقديرية على أساس النميطات الرقمية. مثل تمثيل ما هو صحيح وما هو خاطئ أو ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي. ويمكن تمثيل ما هو بعيد أو قريب على ضوء النميطات القياسية. هذه العملية سهلة ولكنها لا تعني الكيفية التي يمثل بها الناس تجاربهم، فهم أحياناً لا يمثلونها بشكل مناسب وهذا يسبب مشكلات في حياتهم مما يجعلهم يلجأون للمساعدة والعلاج.

❀ ❀ ❀

الفصل السابع
القيم والمعتقدات

ينظر الشخص للمستقبل على ضوء رغباته وأهدافه وطموحاته وتوقعاته، وهذه الأشياء بدأت في الماضي وموجودة في الحاضر تمهيداً لتحقيقها في المستقبل. إن الشخص لا يمكنه تغيير الماضي أو الحاضر، ولكنه يستطيع أن يحدد مستقبله، بإذن الله، وفق حدود وقيود. فالناس يريدون مستقبلاً معيناً ويريدون تجنب بعض أنواع المستقبل ولذلك فإنهم يعملون على تحقيق المستقبل الذي يريدونه ويتجنبون المستقبل الذي لا يريدونه. وهذا الأمر يتحدد بشيئين:

أحدهما: الأشياء التي يريد الشخص تحقيقها أو تجنبها.

الثاني: يتعلق بالسلوكيات التي يعتقد الشخص بأنها ستقوده إلى ذلك المستقبل المنشود.

تدمج في برمجة المستقبل القيم والمعتقدات معاً. فالشخص تكون لديه تعميمات فيما يتعلق بالعالم حوله، وأهم هذه التعميمات العلاقة السببية المباشرة بين السبب والنتيجة. هذه التعميمات قد تكون صحيحة أو خاطئة، ويتم اختزانها في الذاكرة في شكل معتقدات.

قد يكون لدى الشخص هدف معين ومحدد، وعدة وسائل لتحقيقه. وهذا يتحدد بمعتقدات الشخص تجاه نتائج أفعاله التي يقوم بها، من أجل تحقيق أهدافه. ولكن الموقف يتعقد أكثر عندما يكون هناك شك أو مخاطرة. وهذا الشك ينتج عن عدم التأكد من الاحتمالات والتغيرات غير المعلومة. والمخاطرة تحدث نسبة لأن سلوكيات معينة لا تحقق المستقبل المنشود، وبالتالي ينتج عنها نتائج سلبية تتمثل في المستقبل غير المنشود. إن القيم تحدد وبشكل مباشر أو غير مباشر ما يريده الشخص وما يرغبه. والقيم هي تلك الأشياء التي يبذل الشخص جهداً ذاتياً من أجل تحقيقها أو تجنبها. وهي الأشياء التي يعمل الشخص تجاهها أو يبتعد عنها.

هناك فرق بين القيم والحقائق. فالشخص يدرك الحقائق فقط. أما القيم فهو يختارها بنفسه. كما أن الحقائق توضح ماهية الشيء، أما القيم فإنها تحدد ما ينبغي أن يكون.

كلمة (قيمة) مفردة وجمعها قيم وفعلها قوَّم، ولكي يكون أي هدف، أو أي شيء، ذو قيمة، يجب أن يكون ناتجاً عن عمل أو رأي أو تفضيل.

المعتقدات، بمعناها اللغوي، ما يعدّه الشخص حقيقياً وواقعياً ومنطقياً من حيث السببية. وكلمة (معتقد) أيضاً اسم مشتق من الفعل (يعتقد). والمعتقدات قد تكون صحيحة أو خاطئة وهذا يعتمد على الواقع الخارجي. كما أن الشخص قد تختلف درجة اعتماده على المعتقد أو تمسكه به. وهذا يعني بأن الشخص قد يشكُّ في الشيء، وهذا أيضاً يعتمد على الواقع وثقة الشخص ويقينه.

الاعتقاد أحياناً يرتبط بالمعرفة، والمعرفة أحياناً يتم وصفها بأنها معتقد صحيح ومبرر منطقياً. ولذلك فإنك لكي تعرف الشيء يجب توافر ثلاثة شروط وهي:

أن يكون حقيقياً وواقعياً.

أن يعتقد الشخص بصحته وواقعيته.

أن تكون لديه مبررات توضح الاعتقاد بصحته.

التوقعات أيضاً لها علاقة بالمعتقدات، أما الأهداف والحصيلة فلها علاقة بما يفضله الشخص. وكل هذه الأشياء تعدّ جوهرية وأساسية على مستوى الوعي واللاوعي.

يستخدم الفرد النميطات للتمييز بين مستويات المعتقدات، وتسلسل الحاجات والرغبات والقيم والطموحات، وما هو حقيقي وما هو خيالي، وما هو خطأ وما هو صواب.

المعتقدات المقيدة:

فيما يلي بعض المعتقدات المقيدة التي ذكرها روبرت ديلتز:

اليأس - الاعتقاد باستحالة الحصول على حصائل معينة، وهو مرتبط بالشعور بالفشل.

العجز - عدم المقدرة على التغيير. يعني الاعتقاد بعدم المقدرة على فعل الأشياء بحيث لا يستطيع الشخص أن يغير واقعه أو وضعه الراهن.

خطوط القيم:

القيم هي تلك الأشياء التي يعمل الشخص تجاهها أو يتجنبها. وهي تمثل ما يرغبه ويفضله الشخص. إذا استطاع الفرد أن ينظم ويرتب عدة أشياء، أو أحداث، حسب أهميتها بالنسبة له، فإنه لا بد من أن تكون لديه وسيلة معينة يحقق بها ذلك. ما هي النميطات الأكثر تناسباً لتقييم التجارب على ضوئها؟

إن كل شيء في الحياة، وكل تجربة، في حياة الفرد، يمكن قياسها بالقيم، ونسبة لتعقيد القيم، فمن الأفضل أن يتم ربطها بالنميطات القياسية، بدلاً عن الرقمية. ومن الأفضل أن نلجأ إلى النميطات الصورية المتعلقة بالقيمة ونضعها على خط الزمن، وبالتالي فإن خط القيم هذا يكون أفضل وسيلة لترتيب الأشياء حسب أهميتها للفرد. ولكن هذا لا يعني بأن معظم الناس يتبعون هذه الطريقة في ترتيب القيم. إن هذا يعني أن معظم الناس لديهم قدرات محدودة في ترتيب القيم وتصنيفها.

يرتب بعض الناس القيم رقمياً، كل شيء أمامهم إما أبيض وإما أسود مجازياً. والأشياء إما جيدة وإما سيئة، وإما خطأ أو صواب، وإما ذات قيمة وإما عديمة القيمة. وهؤلاء الأشخاص صارمين في تفكيرهم، متعصبين لآرائهم.

ما يزال بعض الناس يمثلون القيم رقمياً، ولكنهم، بشكل مجازي، حذرين في بيان آرائهم. يمثل بعض الناس القيم قياسياً، وهؤلاء الأشخاص يمتازون بقوة الصبر والاحتمال.

الأشخاص الذين لديهم نطاق ضيق من القيم، لا يستطيعون التمييز بين الصالح والطالح وما بينهما. بل يهتمون بالأمور

الهامشية ولا يدركون الأشياء المهمة. وقد يتم ترتيب القيم مكانياً، وذلك على خط مستقيم أو منحنى. ينظم بعض الناس القيم على خط يأخذ شكل الدائرة، المشكلة في هذا الخط هو اشتراك قيمتين أو أكثر في نفس الأهمية، وهذا يؤدي إلى تضارب القيم ويُصعِّب عملية اتخاذ القرارات.

لمساعدة الشخص على التخلص من تضارب القيم، اطلب منه تحديد النميطات التي يستخدمها في تصنيف وترتيب هذه القيم، ثم اطلب منه أن يرسم خطاً للقيم وأن يوضح قيمه على ذلك الخط. قد يعاني بعض الناس من مشكلة عدم استطاعتهم على ترتيب القيم حسب أولوياتها وأهميتها، وهؤلاء الأشخاص يصعب عليهم اتخاذ القرارات، ولذلك فهم بحاجة إلى مساعدة لحل هذه المشكلة. ومن الأفضل هنا استخدام خط القيم لمساعدتهم.

خطوط المعتقدات:

المعتقدات هي الأشياء التي يفترض الشخص صحتها وواقعيتها، وتختلف درجة تمسكه بها من معتقد لآخر، ومن شخص لآخر. فيعتقد بعض الناس أن كل شيء إما أن يكون خطأً أو صواباً، حقيقياً أو غير حقيقي، يمكن تصديقه أو لا يمكن تصديقه. وهؤلاء يستخدمون نيمطات رقمية للتمييز بين ما يعتقدون فيه وما لا يعتقدون فيه، وهذا يجعلهم متعصبين لأفكارهم. ويستخدم بعض الناس النميطات الرقمية ولكن لديهم ثلاثة طوائف لمعتقداتهم وهي الصحيحة والخاطئة وغير المحددة النتائج.

ويستخدم بعض الناس النميطات القياسية لتصنيف المعتقدات حسب درجة مصداقيتها، وهؤلاء لديهم مرونة كبيرة في نماذجهم للعالم، فلديهم أشياء معينة يتمسكون بها بشدة ويعتقدون فيها، وأشياء أخرى يكونوا أقل تمسكاً بها. وهناك أشياء لا يعتقدون فيها وأشياء يكونوا محايدين فيها. وهذا التنوع الكبير يساعدهم على التخطيط الجيد لتحقيق أهدافهم. وهناك عدة أشياء في الحياة ليست لدى الشخص بشأنها معلومات كافية ليبدي رأيه فيها، الأفراد الذين يضعون المعتقدات باستخدام النميطات القياسية يكون وضعهم أفضل من الذين يستخدمون النميطات الرقمية.

تقوم المعتقدات بدورٍ كبيرٍ في أداء الشخص. وهناك أنواع من المعتقدات، منها دينية، وهذا ليس مبحثنا، وبعضها دنيوية تتعلق بحياتنا وأساليبنا في الحياة، وهذه المعتقدات قد تكون موضوعية أو ذاتية.

تتعلق بعض المعتقدات، المهمة المتعلقة بنا وبحياتنا، بقدراتنا وهويتنا، وهي معتقدات ذاتية وشخصية وتقوم بدورٍ مهم وكبيرٍ في تحديد أفعالنا وسلوكياتنا. وكما قال هنري فورد (سواءً كنت تعتقد بأنك تستطيع أو لا تستطيع فأنت محق في ذلك). إن الناس نادراً ما يستطيعون فعل أشياء يعتقدون بأنهم لا يستطيعون فعلها، بينما يستطيعون فعل الأشياء التي يعتقدون بأنهم يستطيعون أن يحققوا نجاحاً فيها. فالاعتقاد في الذات والنفس يعدّ معتقداً أساسياً وجوهرياً، كما يؤكد عليه معظم الكتّاب الذي يبحثون في عملية التحفيز.

الكثير من الناس ليسوا متأكدين من اعتقادهم تجاه أنفسهم.

وهناك فائدة كبيرة في تنظيم المعتقدات على خط يمتد بين قوة الشك وقوة اليقين والاعتقاد الجازم، بحيث إن الشخص ينظر إلى ذلك الخط ويحدد ما يعتقد فيه ويتمسك به، وإذا وجد على الخط ما لا يعتقد فيه ولا يؤمن به، فإنه يقوم بإبعاده من على الخط ويستبدله به معتقداً أقوى منه.

تساعد الرموز الزمنية على اكتشاف قيم ومعتقدات الأفراد، وتساعد على تغيير طريقة استخدامهم للنميطات، وهذا يماثل تغيير خط الزمن، وينتج عن ذلك تغيير في قدرة الأفراد على التكيف مع الواقع، وتحقيق الأهداف التي يرغبها بإذن الله.

الفصل الثامن
اختزان الزمن

تركز البرمجة اللغوية العصبية على الطريقة أكثر من المضمون والمحتوى، فهي تركز على كيف يتعامل الدماغ مع الزمن ويخزنه؟ وكيف تعرف الفرق بين الماضي والحاضر والمستقبل؟ كيف تعرف ترتيب الأحداث؟ فالدماغ يقوم بفعل شيء من أجل هذا التمييز وإلا فإننا لا نستطيع التمييز بين الأحداث، ويكمن السر في ذلك فيما تقوله عن الزمن إنني أراه أمامي وأتحدث معه، إنني أشعر بالسعادة و . . . إلخ. هذه الأقوال تشير إلى أننا نضع هذه الأحداث ونتعامل معها بصرياً وسمعياً وحركياً.

اللغة الزمنية:

يمتاز ريتشارد بندلر بمقدرته الجيدة على استخدام المفردات الزمنية. إن معرفة كيفية تخزين الشخص للزمن داخلياً تساعد على مجاراته وتغيير تجاربه الداخلية. وفيما يلي مثال يوضح استخدام بندلر للغة الزمنية:

«ارجع إلى نفسك وداخلك، وحاول يائساً أن تكون لديك

نفس المشكلة. كانت مشكلة فظيعة، أليس كذلك؟ تريد أن تجري تغييرات؟ أليس كذلك؟ ما هو شعورك عندما تجري هذه التغييرات، الآن؟ إنك في المستقبل وعندما تنظر خلفك ستعرف مدى شعورك وأنت تعاني من هذه المشكلة. وعندما تفكر فيها الآن، يمكنك أن تجري هذا التغيير، بحيث يمكنك أن تتوقف بعد أن تجري ذلك التغيير وتنظر إلى نفسك الآن. هل ستشعر بعد ذلك بشعور جيد عندما تنظر لنفسك وأنت تجري ذلك التغيير الآن؟».

استنباط خط الزمن واتجاهه:

فكر في الأعمال البسيطة التي تقوم بها بانتظام مثل ذهابك إلى العمل كل يوم. فكر في أول يوم ذهبت فيه إلى العمل، ثم فكر فيما تقوم به الآن، بعد ذلك فكر فيما ستقوم به في الأسبوع القادم.

- **لاحظ نظامك التمثيلي:**

ما مدى وعيك بهذا العمل الذي يجعلك تميز فعله؟

بأي نظام تمثله؟

لاحظ المكان لهذه الأوقات، وأيضاً الحجم والشكل واللون وهل أنت متصل أم منفصل (الاتحاد والانفصال) عن التجربة.

حدد الشكل العام، هل زمنك يبدو مثل الخط المستقيم، أم معوج، أم حلزوني أم... إلخ؟

هل هو خط واحد أم أكثر؟

من أين يبدأ ومن أين ينتهي؟

هل هو على الأرض أم معلق في الهواء؟

● **مثال:**

عبدالناصر: هل تذكر أول يوم عملت فيه في هذه الشركة؟

خالد: نعم.

عبدالناصر: جيد، من أي اتجاه تأتي إليك هذه الذكرى؟

● **ملحوظة:**

○ يجب أن لا تشير بيدك أو برأسك إلى أي اتجاه، فهذا قد يوحي إليه باتجاه معين.

○ عند عرض الأسئلة على المشارك استخدم أسئلة مباشرة.

○ عند عرض الأسئلة على المشارك لا تستخدم كلمة «حاول» أو «تستطيع» أو ما شابهها من كلمات ومصطلحات (مثل حاول أن تلاحظ في أي اتجاه يمتد خطك الزمني، أو هل تستطيع أن تلاحظ خطك الزمني أو... إلخ)، فهذه الكلمات والجمل توحي بشك غير مباشر إلى عدم القدرة، لذلك استخدم الأسئلة مباشرة.

خالد: من هنا، ويشير إلى الخلف.

عبدالناصر: خلفك هل هذا صحيح.

خالد: نعم.

عبدالناصر: عندما تنظر في ذلك الاتجاه (إلى الخلف)، سترى ذكرياتك الماضية؟

خالد: نعم.

عبدالناصر: جيد، إذن ماضيك موجود خلفك، أين يقع مستقبلك؟

خالد: إلى الأمام.

عبدالناصر: إذن ترى أحلامك المستقبلية هناك؟

خالد: نعم.

عبدالناصر: إذن، ستدرك بأن ذكرياتك الماضية والمستقبلية منتظمة في خط يمر من الخلف إلى الأمام.

خالد: نعم.

عبدالناصر: إذن هذا هو خط زمنك.

إليك هذا التمرين من كتاب «البرمجة اللغوية العصبية» الجزء الأول للدكتور عبدالناصر الزهراني:

معرفة خط الزمن:

١ ـ فكر في شيء حدث لك الأسبوع الماضي.

٢ ـ لاحظ موضع ذلك الشيء.

٣ ـ افعل نفس الشي مع أحداث حدثت في الشهر الماضي، أو العام الماضي أو قبل عشرة سنوات.

٤ ـ كرر العملية ولكن بالتفكير في شيء سيحدث في

المستقبل ومن الأفضل أن تحدد شيئاً تتوقع حدوثه. مثل حصولك على شهادة مثلاً صفقة تجارية أو غير ذلك.

٥ ـ لاحظ ما إذا كان الماضي في اتجاه والمستقبل في اتجاه آخر.

أحياناً يمكنك معرفة خط زمن الشخص عندما تطرح عليه سؤالاً ويشير بيده تجاه الحدث الذي سألته عنه، نحو الخلف أو أسفل منه أو نحو الأمام أو قد يشير بيده نحو اليمين أو الأمام أو اليسار، أو ينظر تجاه اليمين أو اليسار بطريقة لا إرادية.

لا تقلق إذا لم تحصل على أجوبة فورية. كل الأشخاص يضعون الزمن في وضع معين.

اكتشف خط زمنك:

١ ـ ادخل في حالة من الاسترخاء التام وتجنب كل ما يلهيك.

٢ ـ لاحظ مشاعرك. فكر في موضع يديك، رأسك، وقدميك... إلخ.

٣ ـ اخرج من جسدك وارتقي نحو الأعلى وتخيل أنك تشاهد نفسك من الأعلى. لاحظ كل شيء عن نفسك وأنت في الأعلى ثم ارتقي فوق المبنى لترى منزلك وجيرانك.

٤ ـ استمر في الارتقاء وعندما تستمتع بهذه التجربة قم بزيادة سرعتك حتى ترى الأرض وكأنها خريطة مرسومة وما تزال ترى نفسك فيها كنقطة صغيرة. ما شعورك تجاه مشاكلك وأنت

في هذا الموضع البعيد؟ ما الشيء الذي يبدو هاماً جداً الآن؟ تعلم شيئاً جديداً من هذا الموضع يمكنك الاستفادة منه في المستقبل.

٥ ـ ابدأ في النزول وأنت تحمل معك كل التجارب التي تعلمتها في رحلتك هذه حتى تستقر تماماً داخل جسدك.

٦ ـ الآن تخيل خط زمنك يمتد ليشمل الماضي والمستقبل على طرفيه وابدأ رحلتك مرة أخرى ولكن هذه المرة تجاه المستقبل. وتتجاوز بها الأيام، والأسابيع والشهور القادمة. ولاحظ مدى تحقيق أهدافك وأمنياتك.

٧ ـ توغل أكثر في المستقبل. واستمتع بتحقيق أهدافك طويلة المدى وأشياء لم تتوقع حدوثها.

٨ ـ يمكن أن تتعلم من موقعك في المستقبل الكثير من الأشياء التي تساعدك في الحاضر.

٩ ـ انظر خلفك على خط الزمن ولاحظ كيف تطورت حياتك ولاحظ كل الأشياء والتجارب والأحداث التي مرت بك بخيرها وشرها والأخطاء التي تعلمت منها. هل كنت تريد هذه الحياة؟ أم تريد أن تجري تغييرات عليها؟

١٠ ـ عندما تعود على خط الزمن إلى حاضرك. لاحظ مرة أخرى جميع تجاربك التي تمر بك ويمكنك أن تجري أي تغييرات تراها مناسبة على كل تجربة إذا أردت ذلك. إنك الآن تعرف إلى حد ما نتائج أي شيء ستقوم بتنفيذه.

١١ ـ ارجع إلى الحاضر وإلى جسدك وقم بمراجعة ما تعلمته. وانظر إلى الماضي ولاحظ كيف وصلت إلى الحاضر وانظر إلى المستقبل ولاحظ ما يمكنك أن تحققه وما يجب أن تفعله الآن لكي تحقق ما تريده مستقبلاً. لاحظ كل الأشياء حولك. اكتب أي شيء هاماً تريد أن تتذكره.

حقائق لمستخدمي خط الزمن:

○ كل عمليات خط الزمن تشمل وجود خط للزمن للانتقال عليه. وأسهل طريقة لهذه العملية هي استخدام النظام الصوري. والطريقة الأسهل للانتقال على خط الزمن هي الارتقاء فوقه أو وراءه ثم موازاته حتى يدخل الشخص في زمن آخر.

○ بالنسبة لبعض الناس الطريقة الأسهل هي المشي على خط الزمن وذلك بأن يتخيلوه على الأرض أو يرسموه.

○ كل عمليات خط الزمن تقوم على الخيال. وعندما يتخيل الإنسان أنه يرتقي فوق خط زمنه فإن ذلك يعادل ما يسميه أريكسون «بمنتصف اللامكان».

○ العملية المتكررة بالدخول والخروج من الغشية، تساعد على تعميق الغشية وتسهل عملية استخدام خط الزمن.

○ من الأفضل مساعدة الشخص على وضع رآية على الحاضر على خط زمنه بحيث تساعده على الرجوع إلى الحاضر بسهولة. كما يمكنه أيضاً أن يربط نفسه بخيط موصل مع الحاضر.

○ عملية خط الزمن تصبح أكثر سهولة بكثرة ممارستها. وقد تتطلب المزيد من الممارسة لبعض الناس.

○ يجب التحلي بالصبر والمثابرة في هذه العملية لأن نتائجها سريعة وفعّالة وتساعد على التغيير دون بذل مجهود يذكر.

الفصل التاسع

أنواع خط الزمن

أي شيء يحدث يمكن وضعه على خط الزمن والذي يشمل الماضي، الحاضر، والمستقبل، وبالتالي يمكننا أن نرتب حدوث الأحداث والتجارب زمنياً دون أن يختلط ببعضها البعض وبالتالي يمكننا أن نضع الأحداث الصغيرة والتي تحدث يومياً أو على مدار الساعة على خط الزمن وفي موقعها المناسب. وهذه العملية تعدّ هامة بالنسبة لنا في حياتنا.

نبعت فكرة التخزين الداخلي للزمن من عدة مصادر من بينها عمل لإدوارد هول في كتابه «رقصة الحياة» (The Dance of Life) ١٩٨٤م. وهو يتحدث عن نوعين من الزمن. ويمكن لي أن أسميهما «**خلال الزمن**» و«**في أو داخل الزمن**».

وصف كل من جيمس وودسمول (١٩٨٨م) الفرق بين خلال الزمن وداخل الزمن في كتابهما «العلاج بخط الزمن» (Time Line Therapy)، وأكدا أن ما يسمى «**خلال الزمن**» نشأ نتيجة للثورة الصناعية، بأن أرباب العمل يطالبون العمال أن يعملوا في إطار الزمن، ويَصِفا هذا بـ «**خلال الزمن**»، إنه أحداث

متتالية، وأن الأحداث تكون بمنزلة نظام للتجميع. أما ما يسمى بـ **«داخل الزمن»** فيعني طريقة مختلفة، فالفرد في مفهوم من يتبنى **«خلال الزمن»** يبحث عن الوصول في الزمن المحدد، بينما الفرد الذي يتبنى مفهوم **«داخل الزمن»** يبحث في النتيجة. فالأفراد الذين يتبنون مفهوم **«داخل الزمن»** يعيشون لحظياً، ولا يتعاملون على أساس ما سيحدث في المرحلة التالية، ويمكنهم التعامل مع عدة مواضيع في وقت واحد.

* * *

كيف ظهر وصف «خلال الزمن» و«داخل الزمن»:

خلال الزمن:

كما يصفه وودسمول وجيمس، نشأ هذا الزمن من الثورة الصناعية، وذلك أن المصانع عندما تبدأ في عملها فإن العمال عليهم أن يأتوا إلى عملهم في الزمن المحدد. لماذا؟ لأنك إذا بدأت في تشغيل الماكينات والأجهزة في تمام التاسعة وبعض العمال لم يأتوا بعد فإن ما تنتجه هذه الماكينات لن يجد من يقوم بوضعه في عبوات وصناديق. وكان أصحاب المصانع بحاجة إلى نظام يجعل العمال يأتون إلى عملهم في الوقت المحدد. وقاد ذلك إلى فكرة أن الزمن يقع في تسلسل طولي بحيث تتسلسل الأحداث واحداً تلو الآخر. ولذا فإن فكرة **«خلال الزمن»** لها جذورها في الثورة الصناعية، ونظام التجميع في الصناعة، بحيث إن هناك أشياء يتم تجميعها واحدة تلو الأخرى بترتيب زمني متسلسل، مثل تجميع الماكينات.

داخل الزمن:

كثير من الأفراد لديهم فكرة مختلفة تماماً عن ما يسمى بـ «**خلال الزمن**»، ونصفهم في عالم البرمجة اللغوية العصبية بـ «داخل الزمن»، فهؤلاء يعدّون الزمن شيئاً يحدث الآن. فإذا كان لدي موعد معك في الثانية، ثم تأتي في الثانية والنصف لا بأس في ذلك، وذلك لأنني كنت منشغلاً بأشياء أخرى ولم ألاحظ بأنك قد تأخرت عن موعدك المحدد. فإذا بدأنا لقاءنا في الثانية والنصف فلا بأس من ذلك ويمكننا أن نأخذ أطول وقت ممكن حتى ننهي أعمالنا. وإذا كان هناك شخص من المتوقع حضوره في الثالثة فلا بأس وعندما يأتي مثل هذا الشخص فإنه يجلس وينتظرنا حتى ننهي اجتماعنا، وهذا بشكل عام.

ونجد في ثقافتنا أن مواعيدنا، في أغلبها، لا تقوم على الساعة، بل نقول: صباح غدٍ، أو بعد الظهر، أو بعد المغرب... إلخ. وليس هناك موعداً محدداً بساعة معينة. ونادراً ما نسمع من يقول موعدنا الساعة السادسة مثلاً.

في الولايات المتحدة، يقول إدوارد هول، إن رجل الأعمال الأمريكي يعمل وفقاً للزمن «**خلال الزمن**»، وربة المنزل الأمريكية غالباً تعمل بالزمن «**داخل الزمن**». فهي تتعامل مع كل أفراد الأسرة في آن واحد، وتفكر في الوقت الراهن. قد يقول لها الزوج: إننا سنذهب إلى المسرح في تمام السابعة، وعند السابعة والنصف فإنها تضع آخر لمساتها على وجهها من المكياج وتغطي أطفالها وتنظف المطبخ وبعد فراغها من كل ذلك، أياً كان الوقت الذي استغرقته، فإنها تكون مستعدة للذهاب مع زوجها.

استخدامك لأي من الأسلوبين يعتمد على نظامك الداخلي لتخزين الزمن. ويمكننا معرفة ذلك بطرح سؤال بسيط حول كيفية تخزينك للأحداث التي تشكل ماضيك ومستقبلك داخلياً.

اتجاه خط الزمن:

يرجع الفضل في ابتكار فكرة «**داخل الزمن**» و«**خلال الزمن**» ودمجها مع خط الزمن (In time and Through time) والبرمجة اللغوية العصبية إلى ليزلي كامرون بندلر. وأصحاب أسلوب «**خلال الزمن**» يعيشون حياتهم وفقاً لعقارب الساعة، أي أن لديهم إحساساً بمرور الزمن والوقت. وهؤلاء دقيقون في مواعيدهم وإذا تأخروا عنها فإنهم يدركون ذلك ويقلقون. أصحاب أسلوب «**داخل الزمن**» يعايشون اللحظة الحالية ولا يعوون لمرور الزمن. ويتأخرون دائماً عن مواعيدهم ولا يقلقون بشأن تأخيرهم عنها.

يجري خط زمن أصحاب أسلوب «**داخل الزمن**» من الخلف إلى الأمام، وأصحاب «**خلال الزمن**» يجري خط زمنهم أمامهم على الجانبين. ولكي تحدد اتجاه خط الزمن، اطلب من الشخص أن يغمض عينيه وأن يشير إلى اتجاه ماضيه ثم مستقبله ثم حاضره. والطريقة الأخرى هي أن تطلب منه التفكير في شيء حدث في الماضي، وتلاحظ من أي اتجاه تأتي ذكرياته بشأن ذلك الحدث (انظر المثال السابق). وبعد ذلك تطلب منه أن يفكر في شيء يعتقد أنه سيحدث في المستقبل، ثم لاحظ اتجاهه، ثم أخيراً تسأله عن موقع الحاضر. وإذا نجحت أي من هذه الطرق، اطلب من الشخص أن يسأل الجزء الذي ينظم كل زمنه بداخله عن موقع كل من الماضي والحاضر والمستقبل.

عند تحديد موقع الماضي والمستقبل فإن طريقة التمييز بين الذكريات هي التي تضفي التمييز والاختلاف. ويقول الناس أحياناً أنهم يعرفون بأن أحد الأحداث كانت في الماضي وذلك نسبة لأنهم يعرفون موقعه في ذاكرتهم، وفي هذه الحالة فإنهم يركزون على المضمون، وبدلاً من ذلك يجب أن تجعلهم يركزون على الطريقة والشكل، ولاحظ الاختلافات في شكل الصور. خطوط الزمن الشائعة هي التي تمر من الخلف إلى الأمام وعلى الجانبين، أو من الأعلى إلى الأسفل أو في شكل V وفي حالات نادرة هناك أشكال أخرى مثل الشكل الحلزوني. فالشخص الذي يتبنى خط خلال الزمن يكون ماضيه وحاضره ومستقبله أمامه تماماً، وليس بداخله أو خلفه. والشخص الذي يتبنى خط داخل الزمن يكون جزء من خط زمنه خلفه أو بداخله. وهذا الشخص يتحدث عن وضع الماضي وراءه، أو النظر إلى الماضي وراءه.

بالنسبة لمعظم الناس الذين يجري خط زمنهم على الجانبين، فإن الماضي يكون على يسارهم والمستقبل على يمينهم. وهذا يتوافق مع حركات العينين بالنسبة للتركز الصوري والابتكار الصوري. وقد يكون المستقبل على اليسار والماضي على اليمين إذا كان الشخص أعسراً. ومعظم الذين لديهم خط زمن على الجانبين يكون الخط في غالب الأحيان منحنياً وليس مستقيماً، بحيث تكون الصور على الخط واضحة ويمكن رؤيتها بسهولة على هذا الخط المنحني، لأن الصور إذا كانت على خط مستقيم ستحجب بعضها البعض.

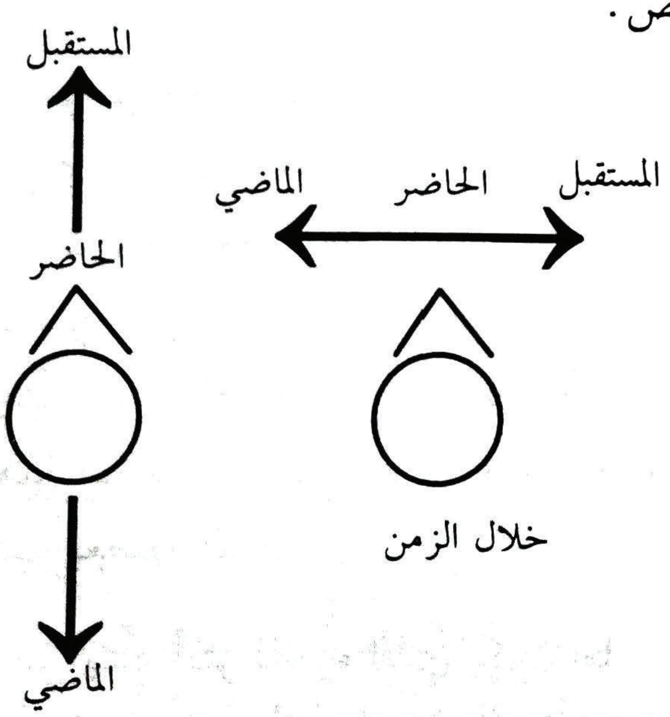
إن الشخص ينتبه أكثر للجزء الذي يكون أمامه من خط زمنه، ويكون ملحوظاً بالنسبة لديه أكثر من غيره. وهذا الجزء الملحوظ

يهتم به الشخص ويركز عليه ويعطيه دافعاً قوياً. وإذا لم يكن هذا الجزء موجوداً فإن الشخص قد يواجه مشكلة في الحاضر.

يوجد على خط زمن بعض الأشخاص انحناءات بحيث تحجب أجزاء من زمنهم ولا يرونها. وعموماً فإنهم لن يتأثروا بذلك الجزء من خط زمنهم الذي لا يرونه، ولكن يجب أن تنتبه جيداً لأي جزء لا يرونه، فإذا كان ذلك الجزء من خط الزمن في الماضي فإن الشخص سيفقد ذاكرته فيما يتعلق بأحداث ذلك الجزء وهذه طريقة فعالة لأحداث فقدان الذاكرة.

من خلال توسيع أو تقليل طول خط الزمن يمكن زيادة أو تقليل سرعة فعل الأشياء، وهذا يعتمد على ما إذا كان الشخص يتبنى أسلوب «تجاه أو بعيداً عن»، ويعتمد أيضاً على نوع خط زمنه سواء كان داخل أو خلال الزمن.

يجب أن تلاحظ جيداً لأي تقطع على خط الزمن، وهذا التقطع غالباً يوضح التغيرات الرقمية التي ينتج عنها تغيرات في رد فعل الشخص.



الفصل العاشر

صفات أصحاب نمط «خلال الزمن» و«داخل الزمن»

● صفات أصحاب نمط «خلال الزمن»:

بالنسبة للذين لديهم خط زمن على الجانبين، **«خلال الزمن»**، إذا كان أي من المستقبل أو الماضي أكبر حجماً وأكثر وضوحاً وأكثر بعداً، فإن الماضي البعيد أو المستقبل البعيد غالباً يكون أكثر أهمية من الحاضر. وأصحاب هذا الخط يجيدون التخطيط على المدى الطويل إذا كانوا يركزون على المستقبل. وإذا كان الماضي القريب أو المستقبل القريب أكبر حجماً ووضوحاً، فإنه يكون أكثر أهمية بالنسبة لهم وبالتالي فإنهم يجيدون التخطيط على المدى القصير إذا كانوا يركزون على المستقبل.

بالنسبة للذكريات تكون دائماً منفصلة، بحيث إنهم يرون أنفسهم داخل الذكرى، أو التجربة الماضية، أو المستقبلية. كما أن تنظيم هذه الذكريات يساعد على تعزيز هذا الانفصال. وبما أن ذكرياتهم كلها موجودة أمامهم دائماً، فإنه يجب أن يكونوا في

حالة انفصال، والزمن بالنسبة لهم طولي ومتسلسل وقد يبدو طويلاً. هؤلاء الأشخاص يختزنون ذكرياتهم بطريقة انفصالية، بحيث يرى نفسه في الذكرى بدلاً من النظر من خلال عينيه، كما أنه يواجه صعوبة في تذكر ذكرى معينة؛ لأنه يقوم بوضع كل ذكرياته مجتمعة في ذكرى واحدة تمثل بقية ذكرياته المشتركة في نفس النوع. فمثلاً إذا طلبت من الشخص أن يتذكر وقتاً محدداً كان فيه سعيداً، فإنه قد يواجه صعوبة في تذكره؛ لأن كل الأوقات السعيدة مجتمعة في تجربة واحدة.

يُقوِّم أصحاب هذا الأسلوب براعة الطبيب، مثلاً، وفقاً للزمن الذي يستغرقه في علاجهم، ويحبون إنفاق أموالهم على أساس زمني. فإذا قضيت معهم ساعة ونصف الساعة، فإنهم يريدون ساعتين. بالنسبة لهم الزمن والقيمة متعادلين. فقد يقول: إنني دفعت مالاً ومن حقي أن أستفيد من كل دقيقة من وقتي، وأريد أن أحصل على كل الوقت الذي دفعت مالاً من أجله.

وهناك عدة فوائد لهذا الأسلوب، «**خلال الزمن**»، فعندما يكون كل الزمن موجود أمامك فإنه يصبح مرجعاً بالنسبة لك، وخاصة عندما تريد تذكر تجارب ماضية إيجابية، أو تريد أن تستفيد من أخطاء الماضي.

وبالنسبة للعمل، فهو جاد في عمله، وشعاره «خطط لعملك واعمل لخططك». وعندهم مواعيد محددة لإنهاء أعمالهم. ويرى أن وقت العمل يختلف عن وقت اللعب والمزاح ولذلك فإنهم يعملون بجدية وتخطيط سليم، ودائماً ينهون أعمالهم في وقتها ويتوقعون من الآخرين أن يقوموا بذلك أيضاً.

مشكلة من يتبنى هذا النمط في ما يعانيه من مشكلات في الماضي؛ لأن الماضي موجود أمامه دائماً وينظر إليه، فيصبح حاضره كله كذلك. ونجد أن هذا الشخص، الذي يتبع أسلوب **«خلال الزمن»**، قد يواجه مشكلة في التركيز عندما يكون في بيئة مضطربة أو بها مشكلات حيث يصبح أداؤه ضعيفاً.

• صفات أصحاب نمط «داخل الزمن»:

أصحاب خط **«داخل الزمن»** يكون جزء من ماضيهم موجوداً أمامهم بحيث يكون ملحوظاً بشكل جيد، وفي هذه الحالة، ولمساعدتهم على التوجه نحو الحاضر، اطلب منهم أن يضعوا الماضي وراءهم، وأيضاً لا يستطيع أصحاب خط **«داخل الزمن»** الذي يمتد من الخلف إلى الأمام، رؤية ما وراء الصورة التي أمامهم، ما لم تكن الصورة شفافة، أو يكون الخط بزاوية معينة. وإذا كان خط الزمن مستقيماً ومن الوراء إلى الأمام يكون الحاضر أمام الشخص تماماً. وهذا الشخص سيركز كثيراً على الحاضر لأن كل ما يراه أمامه هو الحاضر. وإذا كان ماضيه أمامه فإنه سيركز عليه كثيراً وكذلك بالنسبة للمستقبل.

بالنسبة لتذكر الذكريات فإن أصحاب هذا الأسلوب يتذكرون الأحداث والتجارب الماضية بطريقة اتحادية، أي ينظروا إلى التجربة بأعينهم، ويشعرون بمشاعرهم، ويندمجون فيها، ويستطيعون تذكر أي حدث أو تجربة معينة في الماضي. وبما أنهم يركزون كثيراً على الوقت الحاضر فإنهم يواجهون صعوبة في إنهاء اجتماع أو جلسة كما أنهم لا يدركون بأنهم تأخروا. وبعضاً منهم قد لا يدركون مرور نصف ساعة من الزمن، وقد لا يعدّون

التأخير لربع ساعة بمنزلة تأخير عن الموعد المحدد. فالشخص الذي يتبنى أسلوب «**داخل الزمن**» قد لا يلتفت إلى التأخير أو قد لا يعرف بأنك تأخرت. الشخص «**داخل الزمن**» يجد سهولة في العودة إلى الحاضر، بعكس الشخص «**خلال الزمن**» الذي يجد صعوبة في ذلك، لأن الماضي والحاضر والمستقبل دائماً أمامه. كما أن الشخص «**داخل الزمن**» يجد سهولة كبيرة في التركيز، في بيئة بها ضوضاء بعكس الشخص «**خلال الزمن**».

أصحاب أسلوب «**داخل الزمن**» قد لا يعتمد عليهم كثيراً فهم يحبون أن تكون الخيارات متاحة أمامهم، وأحياناً يترددون في اتخاذ القرار، لأنهم يشكون في أنه قد يقيد خياراتهم. وقد يحتاجون لمساعدة شخص آخر أثناء التخطيط لمشروع مستقبلي، وخاصة في المشاريع الطويلة الأجل، وغالباً يواجهون مشكلة في تصنيف المهام والأعمال. ويمكنهم بسهولة التوجه إلى الماضي وأن يظلوا فيه وذلك لأنهم متحدون مع ذكرياتهم، ويستطيعون تذكر وقت محدد بسهولة. ولذلك يمكن إرسائهم في حالة اتحادية بسهولة.

هؤلاء الأشخاص، «**داخل الزمن**»، يعدّون وقت العمل ووقت التسلية سيان، ويعدّون أن العمل دائماً تسلية. فالشخص هنا مرناً وأقل تنظيماً لوقته، ولا يلجأ للتخطيط، ويدع الأمور تسير بصورة طبيعية، ويتكيف مع الحياة التي يعيش فيها، ويتجنب دائماً تحديد مواعيد لانتهاء العمل. وإذا طلب منه إنجاز عمل في موعد محدد فإنه يجد صعوبة في ذلك، فهو يحب أن تكون أمامه خيارات مفتوحة.

• هل الناس يعيشون نمطاً واحداً فقط؟

كثير من الناس لديه أنماطاً مختلفة. وما ذكر عن خط الزمن، «**خلال الزمن**» و«**داخل الزمن**»، هو بشكل عام، وإلا فإن بني البشر يعيشون أنماطاً مختلفة بناءاً على الحالة التي يعيشونها. وأفضل الحالات هو أن يعيش الإنسان النمطين مع بعضهما، فإذا كنت في العمل فمن الأفضل أن تعيش من «**خلال الزمن**»؛ فإذا أردت أن تخطط لمشروع، أو تريد أن تقوم بعمل معين، أو تريد أن تحل مشكلة ما، أو تريد أن تتخذ قراراً ما فاستخدم نظام «**خلال الزمن**».

إذا كنت في موقف مشاعري فمن الأفضل أن تعيش «**داخل الزمن**»؛ فإذا أردت أن تعيش لحظة جميلة مع زوجك، أو والديك، أو أبنائك أو مع أصدقائك... إلخ، فاستخدم نظام «**داخل الزمن**». هناك تمرين لذلك ستجده لاحقاً.

الفصل الحادي عشر
نميطات خط الزمن

عندما يحدد ويكتشف الشخص خط زمنه، فيجب أن تساعده على اكتشاف نميطات خط الزمن بأن تطلب منه الارتقاء فوق الخط إلى موضع تستطيع من خلاله ملاحظتها، وبعد ذلك تطلب منه أن يذكر هذه النميطات، وعليك تحديد ما إذا كانت هناك، بمعنى أي اختلافات في درجة الإشراق واللون بين الماضي والحاضر والمستقبل.

والناس أحياناً تكون لديهم بعض النميطات الأخرى بالإضافة إلى الموقع تساعدهم على التمييز بين الماضي والمستقبل. فهم يستطيعون التمييز بين الحقائق والاحتمالات وهذا أمر ضروري. وبالنسبة لمعظم الناس فإن مستقبلهم يكون مشوباً بالشك. فقد يكون قاتماً أو مشوشاً أو بدون تركيز بؤري أو شفافاً أو عريضاً في صورته. وإذا كانت ملامح وخصائص الشخص في المستقبل كثيرة التفاصيل فهذا يعني أنه قد يكون متعصباً، وهذا قد يؤدي للشعور بالإحباط لأن الخصائص التي يريدها الشخص قد لا يحققها كلها في المستقبل. إذا كان مستقبل الشخص واضحاً جداً، فإنه ربما يرى نهايته ويفكر في

موته. وبصورة عامة يجب أن يتألف مستقبل الشخص من عدة احتمالات وطرق مختلفة.

ربما يقول بعض الناس بأنهم ليس لديهم مستقبل، وهذه دلالة على أن جزءاً منهم يعوق تجربتهم المستقبلية ومن الأفضل تحويل مناط ذلك الجزء (لتمرين تحويل المناط انظر كتاب «إعادة التأطير» (Reframing) لبندلر وجرندر وكتاب أفاق بلا حدود للدكتور محمد التكريتي).

من الصعب تطبيق بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية مثل الحفيف على شخص ليس لديه مستقبل. ومن الأفضل للشخص أن يكون ماضيه وحاضره ومستقبله أمامه وبوضوح تام على قدم المساواة. وإذا لم يكن الأمر كذلك ينبغي مساعدته على جعل خط زمنه واضحاً ومشرقاً؛ لأن الناس أحياناً يكون لديهم ماضي مظلم أو مستقبل مظلم. ومن المهم جداً أن يكون المستقبل مشرقاً وواضحاً.

إذا كان لدى الشخص أوقات أو نواحي قاتمة ومظلمة على خط زمنه في الماضي، فإن هذه الأشياء تمثل تجارب مأسوية في ماضيه، وعندما يتم تسليط الضوء على هذه النواحي المظلمة فإن ذلك قد يكشف بعض الأشياء المكبوتة، ومن الأفضل أن تتم هذه العملية بدقة وحذر وتحت إشراف مدرب معتمد، اسأل العقل الواعي أو اللاواعي عما إذا كان من الأنسب أن يتذكر الحدث. فإذا أمكن ذلك، اطلب من الشخص أن ينفصل عن الحدث وقم بإرساء هذا الانفصال، ثم اطلب منه أن يشاهد الحدث وكأنه يشاهد فيلماً يمثل فيه، وإذا تطلب الأمر يمكنك أن

تضاعف عملية الانفصال مرتين. إذا كان الشخص يجد صعوبة في ضبط درجة الإشراق في الصورة اجعله يتذكر تجربة سعيدة في الماضي ويقلل درجة إشراقها. ثم يعيدها إلى وضعها الطبيعي وعندما يجيد القيام بذلك، اطلب منه أن يضبط درجة الإشراق للصورة التي يجد صعوبة في ضبطها.

إذا كانت التجارب الماضية سلبية فمن الأفضل إزالة هذه التجارب من خط الزمن وأن تطلب من الشخص أن يرتقي إلى أبعد مسافة ممكنة في الفضاء حتى يبتعد عن تلك التجارب، وقبل القيام بهذه العملية من المهم أن يحافظ الشخص على أي شيء تعلمه من تلك التجارب، ويحتفظ بذلك في مكان مخصص في ذهنه. وعندما تتم إزالة التجارب الماضية فمن الضروري استبدال تجارب إيجابية بها وإلا فإن التجارب السلبية الماضية ستعاود الظهور مرة أخرى.

من الممكن أيضاً أن يتخلص الشخص من المشاعر السلبية ويزيلها من الصور التي تمثل تجاربه الماضية. ولكي يحدث ذلك، إما أن تجعل الشخص يغير تجاربه الماضية إلى تجارب انفصالية، أو أن يتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بها وأن يخرجها من خط زمنه تماماً.

للتخلص من المشاعر السلبية قل للشخص أشياء مثل: عندما تفكر في حدث معين غير سعيد بالنسبة لك، يمكنك أن تستمر في تذكر ذلك الحدث، ولكن من الأفضل أن تفصل مشاعرك عنه. وعندما تفكر في ذلك الحدث انظر إلى الركن الأيمن السفلي لصورة ذلك الحدث حيث تجد صورة صغيرة أريد

منك أن تتخلص من مشاعرك السلبية هذه. تخلص من تلك المشاعر السلبية لذلك الحدث. الآن اخرج من الصورة للتأكد من أنك تشاهد نفسك فيها. لاحظ كيف سيتغير ذلك الحدث.

الطريقة الأخرى للتخلص من المشاعر السلبية هي استخدام تقنية ابتكرها ريتشارد بندلر وتسمى (قشرة الزمن). ولكي يتم تطبيقها اطلب من الشخص أن يتخيل بأن خط زمنه مغطى وملفوف بشريط. واجعله يضع كل المشاعر السلبية على هذا الشريط، وبعد ذلك اطلب منه أن يزيل هذا الشريط عن خط زمنه وبالتالي يتخلص من كل المشاعر السلبية الموجودة على ذلك الشريط بعد إزالته.

كقاعدة عامة، فإن ماضي الشخص يجب أن يكون مليئاً بالمعلومات المفيدة ولا يجب أن يكون مليئاً بالمشاعر السلبية.

الفصل الثاني عشر
نماذج ميرز برقز

يشترك الناس في بعض الخصائص ويختلفون في البعض الآخر، فقد يركز الشخص على أوجه الاختلاف أو على أوجه التماثل، وهذان الأمران يختلفان عن بعضهما البعض، ولكن نجد أن هناك مستوى معين يشترك فيه كل الناس، فالناس جميعاً يمرون بنفس مراحل النمو والنضج، ولكن قد يختلفون في بعض النواحي المرتبطة بهذه المراحل. إننا لكي نفهم الآخرين يجب أن نفهم أنفسنا أولاً وهذا الأمر يتعلق بقيمنا ومعتقداتنا ومفاهيمنا تجاه الآخرين. وجهة النظر الأخرى تقوم على أن كل الناس مختلفين عن بعضهم البعض وكل شخص له خصائصه ومميزاته، وكل شخص له نموذجه عن العالم، ونحن جميعاً نختلف عن بعضنا البعض، وقد تقوم الحياة إما على اكتشاف والاهتمام بهذه الاختلافات أو محاولة تقليلها ومحاولة جعل الناس أكثر تماثلاً وانسجاماً.

يختلف الناس في أشكالهم وألوانهم فهناك الأبيض والأسود، وهناك القصير والطويل القامة، وهناك البدين والنحيف، وهناك القوي والضعيف، والسعيد والحزين...

إلخ. وهناك فوارق أساسية بينهم، فهم يختلفون في رغباتهم وحاجاتهم، وميولهم، ودوافعهم، وغاياتهم، وأهدافهم، وقيمهم، وكل شخص لديه ماضٍ متميز بالنسبة له، وكل شخص يختلف عن الآخرين في الفهم والإدراك والأحاسيس والمشاعر.

وبما أن الإنسان اجتماعي بطبعه فلا بد، في وجود هذه الاختلافات، من طريقة لفهم سبب هذه الفوارق، بحيث يمكن للإنسان أن يتعامل مع غيره بشكل أفضل. إن اختلاف الناس وعدم فهم هذا الاختلاف يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على السلوك. كثير منّا يحاول أن يقلّل من هذه الاختلافات والفوارق ليستطيع أن يعيش مع الآخرين، وفي كثير من الأحيان ننجح، وأيضاً في كثير من الأحيان نفشل، لذلك لا بد من طريقة نستطيع بها أن نفهم الآخرين، من خلال هذه الفوارق والاختلافات، ونتعايش معهم، رغم هذه الاختلافات والفوارق.

هناك من يحاول أن يغيّر الآخرين، أياً كانت الطريقة، التي نتبعها لتغيير الآخرين، فإنهم لن يصبحوا مثلنا تماماً. هناك بعض الصفات والخصائص الشخصية التي يمكن تغييرها، ولكن هناك صفات وخصائص لا يمكن تغييرها أو تعديلها، ولكن يمكن إجراء تغييرات أخرى لأن الناس يتغيرون بطرق معينة باستمرار. هناك أنواع أخرى من التغيير يراها البعض شبه مستحيلة.

على ضوء صعوبة تغيير الآخرين، هناك عامل مهم يجب

مراعاته، ألا وهو ضرورة الاهتمام بتميز واختلاف كل شخص عن الآخر، وهذا الأمر يعدّ عنصراً هاماً.

الطريقة الأخرى هي الاهتمام بأوجه التماثل بين الناس في سلوكهم. إن فكرة المساواة بين الناس في سلوكهم وصفاتهم تعني التماثل بينهم. وهذه الفكرة لها آثارها في علم النفس الحديث. وقد اختلف العلماء في الدوافع الإنسانية وراء السلوك، وكل آرائهم تنحصر في غريزة أو هدف محدد مشترك بين الناس.

يقول كارل جنغ العالم والطبيب النفساني السويسري (١٨٧٥م - ١٩٦١م): «إن كل الناس لديهم غرائز وصفات تدفعهم، ولكنهم يختلفون في سلوكياتهم»، ويقول أيضاً: «إن كل سلوك يقوم به الفرد يمثل شخصيته، وكل فرد يمكن تمييزه بسلوكه». هذا الأمر قاده إلى اكتشاف ما أسماه بأنواع الوظائف أو الشخصيات السيكولوجية.

في العام ١٩٢٠م قدم كارل جنغ نظرية الأنماط والنماذج السيكولوجية، وفي العام ١٩٥٠م أعيد صياغة نظرية كارل جنغ وتوسيع فكرة هذه الأنماط والنماذج من قبل كل من إيزابل ميرز وكاثرين برقز إلى ستة عشر نمطاً.

كما أنهما ابتكرا مقياس ميرز برقز للشخصيات وأنواعها (MBTI). وقد جُرّب هذا المقياس على ملايين الناس في العالم وفيما يلي الستة عشر نمطاً:

انبساطي (س)، انطوائي (ط)، إحساسي (ح)، تفكيري (ف)، حدسي (حد)، إدراكي (إد)، شعوري (ش)، حكمي (حك).

ط ح ف حك	ط ح ش حك	ط حد ش حك	ط حد ف حك
ط ح ف إد	ط ح ش إد	ط حد ش إد	ط حد ف إد
س ح ف إد	س ح ش إد	س حد ش إد	س حد ف إد
س ح ف حك	س ح ش حك	س حد ش حك	س حد ف حك

يعتقد واضعو هذه النظرية أن هذه الأنماط الشخصية غير قابلة للتغيير. بعض الناس قد يغيّرون أنماطهم الشخصية سواء بطريقة سريعة، نتيجة لتجربة شعورية قوية، أو تدريجياً لمرور الزمن، نتيجة لتراكم التجارب. إن فعالية وتأثير هذه الطريقة ليست واضحة بالقدر المطلوب، ويمكن استخدام النمذجة السلوكية المتقدمة لتغيير هذه الأنماط.

هناك علاقة كبيرة بين خط الزمن **(داخل وخلال الزمن)**، وبين طائفة ميرز برقز، المدرك بحواسه والحَكَم (Perceiver and Judger). حيث إن كل من المدرك بحواسه وأصحاب خط الزمن الداخلي **«داخل الزمن»** ليس لديهم إحساس بمرور الوقت. والوقت بالنسبة لهم حدث يحدث في الحاضر، ويعيشون اللحظة الحالية، ويحبون أن يعيشوا حياتهم بتلقائية، كما أنهم أيضاً لا يحبون اتخاذ القرارات، ويحبون أن تكون الخيارات مفتوحة أمامهم، وإذا تمّ إجبارهم على اتخاذ قرارٍ ما فإنهم سيغيّرون رأيهم بسرعة. إنهم غير حاسمين في قراراتهم ولا يجيدون التخطيط. وعندما تكون الخيارات متاحة لديهم فإنهم يجدون صعوبة في الاختيار، إنهم ينظرون للخيارات تسلسلياً بحيث يجدون صعوبة في الاختيار من بينها، إنهم أيضاً لا يلتزمون بالمواعيد لأنهم لا يهتمون بالزمن ويعيشون اللحظة الحالية. أصحاب الزمن الخارجي **«خارج الزمن»** يعدّونهم غير مسؤولين.

إن هؤلاء الأشخاص لا يتناسبون مع الوظائف التي تتطلب الدقة في العمل والمواعيد.

أصحاب طائفة الزمن الداخلي «داخل الزمن» يسهل عليهم اتحادهم مع تجاربهم ويسهل عليهم إرساؤها، ويسهل عليهم أيضاً الرجوع إلى تجربة معينة في الماضي والاتحاد معها. ولكي ترجعهم إلى الماضي، اطلب منهم أن يعيدوا شريط حياتهم من أوله.

معظم متعاطي المخدرات ينتمون لهذه الطائفة وهم بدورهم ينقسمون إلى طائفتين، ويتعاطون المخدرات لسببين مختلفين. المدرك بحواسه يتعاطى المخدرات حتى يشعر بشعور جيد، وهؤلاء يتبنون مذهب المتعة واللذة. يتعاطى المدرك بحواسه (Perceiver) والحسّي (Sensor) المخدرات لتفادي المشاعر السيئة ولتجنب الشعور بالقلق. إن أصحاب هاتين الطائفتين يعيشون اللحظة الحالية ويتوقون للمتعة أو لتفادي القلق، كما أنهم لا يعوون للوقت ولا يشعرون به ولا يدركون العواقب التي تنتج عن ذلك وبذلك تزيد مشكلاتهم.

تندرج الكثير من المشكلات الاجتماعية تحت هذه الطائفة، إن كثيراً من المشردين والعاطلين عن العمل تعزى مشكلاتهم إلى عدم مقدرتهم على الهروب من الحاضر. كما أن أصحاب هذه الطائفة لا يستطيعون التخطيط ولا يحبون التقيد بجداول زمنية، ولا يستطيعون العمل في وظيفة ثابتة.

أصحاب خط الزمن الخارجي «خارج الزمن» وأصحاب الحكم (Judger) لديهم شعور وإحساس بمرور الوقت ويعرفون

المدة الزمنية، ويعدّون الزمن مستمراً بدون تقطع، وذكرياتهم تكون أمامهم بتسلسل زمنيّ معين. يحبون أن يعيشوا حياتهم وفق خطة معينة، ويحبون الدقة والحسم، ويستطيعون اتخاذ القرارات بسهولة ويسر، ونادراً ما يغيرون أراءهم ما لم يجدوا معلومات جديدة تتطلب ذلك. إنهم يجيدون وضع الخطط وتولي المسؤوليات، وينظرون إلى خياراتهم جميعاً في آن واحد وبدون تسلسل، وهذا يساعدهم على سرعة الاختيار من بينها، إنهم يفضلون الجداول الزمنية، والعمل في وظائف ثابتة، ويحبون التقيد والالتزام بمواعيدهم، ويعتمد الاقتصاد عليهم كثيراً. إنهم نادراً ما يتعاطون المخدرات لأنهم ينظرون إلى ما وراء الحاضر كما أنهم يقلقون بشأن العواقب السيئة لتعاطي المخدرات.

أصحاب خط الزمن الخارجي «**خارج الزمن**» يكونون دائماً في حالة انفصال. ويجدون صعوبة في الاستفادة من حالات التمكن التي عاشوها في الماضي. كما يسهل تشتيت أفكارهم بأي ضوضاء حولهم. إنهم يختزنون ذكرياتهم في شكل مجموعات (Gestalts). ويجدون صعوبة في تذكر إحداها. ولكي تجعلهم يرجعون إلى نقطة معينة في الحاضر اطلب منهم أن يقلبوا صفحات ماضيهم عكسياً، إلى الوراء مثل الكتاب. بعد تغيير اتجاه خط الزمن من الممكن أن يتحول الشخص من تبني خط الزمن الداخلي إلى خط الزمن الخارجي والعكس، وهذه العملية تساعدهم على التحول من الحكم إلى المدرك بحواسه والعكس. هناك أوقات يكون فيها خط الزمن الداخلي أفضل وأحياناً أخرى يكون خط الزمن الخارجي هو الأفضل. خط الزمن

الداخلي يكون مناسباً في تربية الأطفال وتبادل مشاعر الحب. وخط الزمن الخارجي يكون مناسباً عندما يكون الشخص بحاجة إلى اتباع جدول زمني معين، أو عندما يضع خططاً، أو يتخذ قرارات ليدرك مواقيتها ونتائجها.

في غالب الأحيان يمكن مساعدة الشخص على الإقلاع عن تعاطي الكحول أو المخدرات وذلك بتغيير خط زمنه من خط الزمن الداخلي إلى خط الزمن الخارجي. هذا التغير أيضاً يساعد الذين يجدون صعوبة في الاستقرار في وظائفهم أو تقيدهم بجداول زمنية.

• لكي تغير اتجاه خط الزمن للشخص اتبع الآتي:

١ ـ اطلب منه أن يرتقي فوقه ويقوم بعد ذلك بتغيير اتجاهه. بعض الناس يعدّون أنه من الأفضل لديهم أن يتركوا خط الزمن في موضعه ويتحولوا بزاوية ٩٠ درجة من هذا الخط.

٢ ـ عندما يتم تغيير خط الزمن، من الضروري تثبيته على هذا الوضع الجديد. وعندما يجيد الشخص هذه العملية، يمكنه إجراء أي تعديلات تمليها الضرورة، الجدير بالذكر أن تغيير اتجاه خط الزمن سيغير جذرياً طبيعة تجربة الشخص وأن تغيير ماضي الشخص يغير فقط رد فعله تجاه موقف معين، ولكن تغيير خط زمنه سيغير رد فعله وتعامله مع كل المواقف. لذلك يجب توخي الدقة والحذر في عملية تغيير اتجاهات خط الزمن.

* * *

ميرز برقز وخط الزمن:

هنك علاقة بين معايير ميرز برقز والمشاعر. يركز الشعوريون دائماً على الماضي، ويركز الحسيون على الحاضر، ويركز الحدسيون على المستقبل، بينما لا يركز المفكرون على الزمن. الشعوريون لديهم ذكريات اتحادية مع الماضي تكون أمامهم تماماً. والمفكرون لديهم صور انفصالية للماضي والحاضر والمستقبل، الحسيون لديهم صور للحاضر أمامهم ويكون الماضي والمستقبل محجوبين عنه تماماً. الحدسيون لديهم صور للمستقبل تكون أمامهم.

فيما يلي النماذج الشخصية وخطوط الزمن وفقاً لأنماط ميرز برقز.

طوائف ميرز برقز:

مصطلحات هذه الطوائف أخذت عن الدكتور موسى الجويسر.

الطائفة	الرمز	ترجمتها باللغة العربية
Extroverted	E	المفتوح على العالم
Introverted	N	المنطوي على الذات
Thinker	F	المفكر
Judger	J	الحكم
Perceiver	P	المدرك بحواسه
Sensor	T	الحسي
Feeler	S	المشاعري
Intuitor	I	الحدسي

الطائفة	مثال	الصفات	الزمن بالنسبة له
ISFP	الفنان	المراقب، المخلص الوفي.	داخل الزمن - الاتحاد مع الماضي والحاضر، مع التركيز على الماضي، والحاضر بداخلهم.
ESFJ	المساعد	التواصل والاندماج الاجتماعي ومساعدة الآخرين.	خلال الزمن - الاتحاد مع الماضي والحاضر، مع التركيز على الماضي، والحاضر بداخلهم.
INFP	المحقق	يجيد التخيل والتصور، يساعد الآخرين، مستقلاً بذاته.	داخل الزمن - يتحد مع الماضي والمستقبل، مع التركيز على الماضي، والحاضر بداخله.
ENFJ	المدرس	مساعدة الآخرين، والتواصل الاجتماعي.	خلال الزمن - الاتحاد مع الماضي والمُستقبل، مع التركيز على الماضي، والحاضر بداخله.
ISFJ	المحافظ	يجيد التعامل مع الحقائق.	خلال الزمن - يتحد مع الحاضر والماضي، مع التركيز على الحاضر، والحاضر بداخله.
ESFP	المسلي	التكيف مع العلاقات الإنسانية.	داخل الزمن - يتحد مع الحاضر والماضي، مع التركيز على الحاضر، والحاضر بداخله.
ISTJ	الوصي.	يجيد تحليل الحقائق والمعلومات.	خلال الزمن - منفصل عن كل الأزمنة، مع التركيز على الحاضر، والحاضر أمامه.
ESTP	المتعهد.	يجيد التكيف مع الحياة.	داخل الزمن - منفصل عن كل الأزمنة، مع التركيز على الحاضر، والحاضر أمامه.
ESTJ	الإداري.	يتعامل مع الحقائق، ويجيد التنظيم والتخطيط.	خلال الزمن - منفصل عن كل الأزمنة، يركز، بشكل ثانوي، على الحاضر، والحاضر أمامه.

الطائفة	مثال	الصفات	الزمن بالنسبة له
ISTP	الحرفي .	يجيد التحليل .	داخل الزمن ـ منفصل عن كل الأزمنة، يركز، بشكل ثانوي، على الحاضر، والحاضر أمامه .
ENFP	الصحفي .	يجيد ويتحمس لإجراء التغيير .	داخل الزمن ـ متحد مع المستقبل والماضي، ويركز على المستقبل والحاضر بداخله .
INFJ	المؤلف .	يجيد ابتكار الأفكار .	خلال الزمن ـ متحد مع المستقبل والماضي، ويركز على المستقبل والحاضر بداخله .
ENTJ	الاستراتيجي .	يعتمد على الحدس والبديهة ويجيد الابتكار والتنظيم .	خلال الزمن ـ منفصل عن كل الأزمنة، يركز، بشكل ثانوي، على المستقبل، والحاضر أمامه
INTP	المعماري .	يجيد التحليل والتحقيق .	داخل الزمن ـ منفصل عن كل الأزمنة، يركز، بشكل ثانوي، على المستقبل، والحاضر أمامه .
ENTP	المخترع .	يجيد الابتكار والتحليل والتخطيط للتغيير .	داخل الزمن ـ منفصل عن كل الأزمنة، يركز، بشكل ثانوي، على المستقبل، والحاضر أمامه .
INTJ	العالم .	يجيد النقد، والمنطق والحسم .	خلال الزمن ـ منفصل عن كل الأزمنة، يركز، بشكل ثانوي، على المستقبل، والحاضر أمامه .

الفصل الثالث عشر

تقنيات خط الزمن

الاتحاد والانفصال:

إن الاتحاد والانفصال طريقتان مختلفتان لمشاهدة الصورة الذهنية، وهما أيضاً طريقتان لفهم العالم من حولنا، فأحياناً نشعر بوجودنا داخل أجسادنا، وأحياناً أخرى نشعر وكأننا غرباء عن أنفسنا فنتخذ موقف المراقب. تستخدم في خط الزمن لمعرفة هل نحن «**داخل الزمن**» أم «**خلال الزمن**»، فإذا كنا نعمل من خلال «**داخل الزمن**» فنحن في حالة اتحاد، وإذا كنّا نعمل من خلال «**خلال الزمن**» فنحن في حالة انفصال.

الاتحاد	الانفصال
عندما تكون في حالة اتحاد، تكون في جسدك، وتحمل المشاعر معك، ولكنها تختلف عن تلك المشاعر عندما تكون منفصلاً عن التجربة نفسها.	عندما تكون في حالة انفصال، تكون خارج جسدك، ولا تزال المشاعر معك، ولكنها تختلف عن تلك المشاعر عندما تكون متحداً مع التجربة نفسها. إن الانفصال تقنية جيدة ومفيدة إذا أردت أن تجعل هناك مسافة بينك وبين التجربة الماضية.

● عندما تكون في حالة اتحاد فإنك تعيش المشاعر مرتبطة بالصورة الذهنية.

● التخيل الاتحادي له آثار مختلفة عن التخيل الانفصالي.

● وكقاعدة عامة فكّر في ذكرياتك السعيدة اتحادياً لكي تستمتع بها أكثر. وفكّر في ذكرياتك غير السعيدة انفصالياً لتتجنب المشاعر السيئة.

الاتحاد	الانفصال
تكون متحداً عندما:	تكون منفصلاً عندما:
تكون في اللحظة الحالية الآن. ○ تكون ملاحظاً ما تقوم بفعله في الحاضر ولا تشعر بمرور الوقت. ○ تكون بداخل جسدك وتنظر من خلال عينيك. ○ تشعر بأحاسيس ومشاعر جسدية. ○ عندما تكون في حالة اتحادية فإن جسدك يكون مائلاً إلى الأمام وتتحدث بصيغة المضارع أفعل...	عندما تفكر في شيء بدلاً من أن تفكر به (إن صح التعبير). ○ تشعر بأنك بعيد عما تفعله. ○ ترى نفسك في مخيلتك. لا تنظر في هذه الحالة من خلال عينيك. ○ تعي لمرور الوقت. ○ بعيد عن المشاعر والأحاسيس المصاحبة للصورة الذهنية. ○ عندما تكون في حالة انفصال فإن جسدك يكون مائلاً للوراء، وتتحدث عن أشياء مثل: إنني أفكر فيما قلته لي، أو إنني لا أرى نفسي أفعل ذلك.
الحالة الاتحادية تساعد على:	الانفصال يفيد في:
الاستمتاع بالتجارب الممتعة.	الاستمتاع بالذكريات الممتعة.
تطبيق المهارة.	تركيز الانتباه.
مراجعة التجربة.	التعلم من التجارب السلبية في الماضي.
معرفة الوقت والزمن.	الابتعاد عن المواقف الصعبة مثل الضغط.

تمرين:

○ فكر في تجربة ممتعة.

○ ثم تأكد من نوع الصورة التي تطرأ على ذهنك هل أنت متحد، ترى بعينيك؟

○ هل أنت منفصل، تشاهد نفسك وأنت في ذلك الموقف؟

○ أيا كانت حالتك غيّرها ثم جرّب الأخرى. ثم حوّلها إلى حالتها الأولى. الآن أي طريقة تفضل؟

○ بالنسبة لمعظم الناس، فإن الاتحاد يساعد على إعادة الشعور بقوة أكثر، لأنهم يكونون بداخل أجسادهم ويحسون بالشعور المصاحب.

عندما تستدعي من الذاكرة ذكرى مستقبلية، تأكد من أنها منفصلة ذهنياً. ذكرى الحدث المتحد هو الهدف أو الحصيلة والذكرى المنفصلة هي الاتجاه. الأحداث المستقبلية المنفصلة يمكن تعميمها أكثر من الأحداث المستقبلية المتحدة.

الصعوبة في تحقيق الهدف تكمن في وسيلة الوصول إليه، وأحياناً إذا كان الحدث المستقبلي متحداً، يكون لديك شعوراً خفياً أنك حققته، فلا يكون هناك دافعاً كافياً لفعله. الانفصال أكثر فعالية ودافعاً للحصول على الهدف، لأنه لا يكون لديك تلك المشاعر الخفية بتحقيق الهدف، وبناءاً عليها يكون لديك دافعاً قوياً نحو الحصول على الهدف، ويعطي إحساساً بالاتجاه المطلوب. وأكثر من ذلك، في حالة الانفصال ستجد نفسك أنك

تعمل لما بعد الهدف الذي حصلت عليه.

الخروج من الزمن:

وهي إحدى الطرق المستخدمة في البرمجة اللغوية العصبية، التي تساعد على تغيير الحالات، ومن إحدى الحالات المتغيرة هي اللازمنية، بحيث لا يعي الشخص للزمن أو مروره. وهي حالة يتخلص فيها الفرد من بعض ضغوط الحياة. لكنها قد تكون حالة سلبية عندما لا يعي الشخص لها جيداً. وهنا نصيحة أن لا يقوم بهذه العملية إلاّ الأشخاص الذين لديهم مشاعر وعواطف مستقرة. وهي تعد من إحدى الطرق التي تستخدم على خط الزمن وتسمى بالخروج من الزمن. للقيام بهذه العملية عليك بالتالي:

١ ـ يجب أن يكون الشخص مسترخياً تماماً وأن يفكر في تجربة ممتعة وسعيدة.

٢ ـ حدد اتجاه خط الزمن وحدد عليه الماضي والحاضر والمستقبل.

٣ ـ بعد ذلك اطلب منه أن ينتقل إلى موضع على خط زمنه بحيث يصبح الحاضر وخط زمنه وراءه. فإذا كان خط زمنه على الجانبين اطلب منه أن يدخل في الحاضر ويتوجه إلى الأمام حتى يصبح كل خط زمنه وراءه. وإذا كان خط زمنه من الخلف إلى الإمام، اطلب منه أن يستدير بمقدار ٩٠ درجة بحيث يصبح خط زمنه على جانبيه.

٤ ـ اطلب منه أن يتوجه للأمام مروراً بالحاضر حتى يصبح

كل خط زمنه وراءه. وقد يتطلب الأمر إجراء بعض التعديلات وهذا يعتمد على شكل خط الزمن.

الهدف من هذه العملية أساساً هو التوجه نحو موقع لا يشعر ولا يرى فيه الشخص الحاضر خط الزمن، بحيث لا تكون لديه أي صلة بالزمن. عندما يحدث ذلك فإن معظم الناس يقولون أنهم يشعرون وكأنهم خرجوا عن الزمن. ويشعرون غالباً بالنشاط والخفة. وربما يشعرون بأن الزمن لا يعني شيئاً بالنسبة لهم. إنها حالة مدهشة!!!

يجب توخي الحذر الشديد في هذه العملية لأنها بالنسبة لبعض الناس قد تشتت توجهاتهم الزمنية (اجعل الشخص يمارس هذه العملية عدة مرات حتى يجيدها، وبعد ذلك اجعله يظل في هذه الحالة لفترات طويلة من الزمن). بعض الناس لا يرتاحون لهذه العملية. إن هذه الحالة ليست مصمّمة لكل شخص ولكن هناك بعض الأشخاص، من ناحية علاجية، يفضلون هذه الحالة. يمكن للشخص أن يؤديها وهو جالس أو مستلق ويستخدم خياله وذهنه في القيام بها. إنها وسيلة فعّالة، استخدمها بشكل جيد.

تغيير موقع الحاضر:

يُعدّ الفرق بين الاتحاد والانفصال من الفوارق الأساسية في البرمجة اللغوية العصبية، وفي مجال الإيحاء. ونحن في تجاربنا الحياتية نستخدم إحدى هاتين الطريقتين. ومعظم حالات العلاج تقوم على انفصال الأشخاص من تجاربهم السلبية الماضية، واتحادهم مع التجارب الإيجابية. والبرمجة اللغوية العصبية تهتم بعمليتي الاتحاد والانفصال بالنسبة للتجارب الماضية، أي، ما إذا

كان الشخص موجوداً داخل الصورة أم لا. فإذا تذكر الناس أنفسهم داخل الصورة فهذه دلالة على الابتكار وليس التذكر. أي أنهم يبتكرون الحدث ولا يتذكرونه كما حدث في الماضي. وفي هذه الحالة لا تكون تلك التجارب الابتكارية ذات فعّالية.

في كل الأحوال فإن الاتحاد والانفصال تتم تجربتهما في الحاضر. وبعض الناس يعيشون حياتهم بانفصال تام بينما يعول الآخرين كثيراً على الاتحاد. إن عمليتي الاتحاد والانفصال ترتبطان بالحاضر ولكي تحدث هاتين العمليتين في الحاضر يجب تغيير موضع الحاضر على خط الزمن.

إن تغيير موضع الحاضر على خط الزمن يعد من أهم وأكثر التغييرات فعالية وتأثيراً. ونجد أن معظم الناس يعايشون الحاضر بموضع أو موضعين على خط الزمن. ويعتمد ذلك على عمليتي الاتحاد والانفصال. يعدّ معظم الناس الحاضر بداخلهم أو على بعد ذراع منهم، وبالتالي فإن الذين يكون الحاضر بداخلهم يتحدون معه، والذين يكون الحاضر أمامهم ينفصلون عنه.

عندما يكون الحاضر داخل الشخص، فإنه يعايش الأحداث والتجارب كما تحدث له ويكون متحداً معها تماماً، وبالتالي يجد صعوبة في الانفصال عن المشاعر والأحاسيس السلبية التي لا يرغبها. يحكى أن بعض التابعين عندما سئل عن أنه لم يسجد سجود سهوٍ في حياته قال ما معناه: أنه عندما يدخل المسجد فإنه يترك الدنيا خلفه أو كما قال: كأنه عندما يدخل من باب المسجد، وهو الحد الفاصل بين الحياة الدنيوية وتركها (خط للزمن)، يترك خط الزمن خلفه، فينفصل عن الدنيا ولا يكترث بما وراءه ويعيش عالماً آخر.

والكثير من الناس يفضلون عملية الانفصال بحيث يكون الحاضر أمامهم، وبالتالي يستطيعون ملاحظته بسهولة والتعامل معه بشكل جيد. ولكي تغير موقع الحاضر على خط الزمن اتبع الخطوات التالية:

١ ـ اجعل هذا الشخص في وضع استرخاء واجعله يعايش تجاربه الداخلية، وأن يفكر في شيء يقلق بشأنه أو شيء يريد تغييره.

٢ ـ حدد اتجاه خط الزمن وحدد عليه الماضي والحاضر والمستقبل.

٣ ـ اطلب منه أن يجري التغييرات التالية عندما يلاحظ كيف تتغير تجاربه. إذا كان الحاضر بداخله، اطلب منه أن يتركه في نفس موضعه وأن يخطو خطوة للوراء بحيث يصبح الحاضر أمامه. ولتعزيز تأثير وفعالية هذه العملية، اطلب منه أن يخطو للوراء أربع أو خمس خطوات، بحيث يكون الحاضر أمامه بمسافة بعيدة. أحياناً يذكر الأشخاص بأن هذه العملية تساعدهم على التخلص من ضغوط الحاضر ولا يشعرون بقلق شديد. يذكر الأشخاص الذين يفضلون عملية الاتحاد أن هناك تخفيف لحدة شعورهم تجاه الحاضر.

٤ ـ إذا كان الحاضر أمام الشخص، اطلب منه أن يجعله في نفس موقعه وأن يخطو خطوة للأمام تجاه هذا الموقع. بحيث يصبح الحاضر بداخله أو يحيط به. الذين يجربون هذه العملية يقولون بأن هناك اندفاع مفاجئ للمشاعر. أما الذين يفضلون علمية الانفصال، فإن هذه التجربة لا تكون مرضية بالنسبة لهم،

وقد تكون لديهم رغبة في الابتعاد عن هذا الموقع بخطوة إلى الوراء.

٥ ـ اطلب من الشخص الدخول والخروج من موقع الحاضر حتى يستطيع، وبسهولة، أن يجري هذه العملية. إن الحالتين لهما فوائدهما والمهم في الأمر هو المرونة في هذه العملية. ولذلك يجب أن يكون الشخص مرناً في الدخول والخروج من موقع الحاضر. وبصورة عامة فمن الأفضل الاتحاد مع التجارب الإيجابية والانفصال عن التجارب والمشاعر السلبية. إن هذه التقنية قد لا تكون مجدية في العلاج الذي يتطلب عملية الانفصال ولكنها مفيدة في علاج الخوف المرضي.

إن تغيير موقع الحاضر ومنذ الوهلة الأولى قد يبدو مربكاً للشخص ولذلك يجب أن تطلب منه تكرار هذه العملية حتى تصبح عادية بالنسبة له. ونجد أن هذه العملية تساعد معظم الناس على تغيير حالاتهم ولها عدة تأثيرات فيهم.

يقول بعض الناس بأن تغيير موقع الحاضر يعد وسيلة لتوقف حديثهم مع أنفسهم ولتعزيز فعالية هذه العملية اطلب من الشخص أن يترك حديث النفس على نفس موقعه وأن يخطو خطوة للوراء.

• تغيير خط الزمن من «داخل الزمن» إلى «خلال الزمن» والعكس:

كما ذكرنا في السابق فإن الموقف هو الذي يحدد أي خط زمن تستخدمه. لتغير اتجاه خط الزمن اتبع الآتي:

بالنسبة لتغيير خط الزمن من «**داخل الزمن**» **إلى** «**خارج الزمن**»:

١ ـ كن في وضع مريح ومسترخياً.

٢ ـ حدد اتجاه خط الزمن، وهو من الخلف **إلى الأمام** (انظر إلى استنباط خط الزمن واتجاهه).

٣ ـ ثم تحول ٩٠ درجة، بحيث يكون الماضي على يسارك والمستقبل على يمينك (حسب موقع الذاكرة).

٤ ـ ثم ارجع إلى الخلف خطوة أو أكثر (حسب الرغبة والأفضلية)، بحيث ترى الماضي والحاضر والمستقبل **أمامك**.

٥ ـ ثبته بالمرساة ثم ابدأ عملك الذي تريد.

إذا كان خط زمنك «**خلال الزمن**»، وتريد أن تعيش اللحظة الحالية وتستمتع بها قم بهذا التمرين:

١ ـ حدد خطك الزمني، من اليسار إلى اليمين أو العكس.

٢ ـ تقدم إلى الأمام حتى يصبح الحاضر تحت قدمك.

٣ ـ ثم تحول ٩٠ درجة، بحيث يصبح الماضي خلفك والمستقبل أمامك.

يمكنك أن ترجع خطوة إلى الوراء ليصبح الحاضر **أمامك** إذا أردت.

٤ ـ ثبت هذه الحالة واستمتع بوقتك.

انظر أيضاً تغيير موقع الحاضر.

تقنية باردو:

وفقاً لما ورد في كتاب «كتاب الموت للتبتانيين» (The Tibetan Book Of the Dead) فإن (باردو) هو المكان الذي يعود إليه الشخص بين تجربته لكل مرحلة زمنية وأخرى. وهي وسيلة تساعد الشخص على اكتشاف وتحديد هدفه في الحياة. وقد أوضحها لوودسمول أحد طلابه.

١ ـ اطلب من الشخص أن يرتقي فوق خط زمنه وأن يتوجه إلى المستقبل في نهاية خط زمنه.

٢ ـ ومن هذه النقطة في المستقبل اطلب منه ملاحظة إن كان هناك تقطع وتوقف على خط زمنه، وبعد ذلك يستمر خط زمنه.

٣ ـ اطلب منه أيضاً ملاحظة وجود سحابة يسطع منها ضوء أبيض باهر.

٤ ـ اطلب منه أن يترك موقعه على خط الزمن في هذه النقطة المستقبلية وأن يتوجه إلى هذه السحابة وعندما يصل إليها فإنه يشعر بالدفء والمتعة والطمأنينة.. إنه قد زار هذا المكان عدة مرات من قبل وسيأتي إليه في المستقبل.

٥ ـ على هذه السحابة سيجد أشخاص يحبونه ويساعدونه. اطلب منه أن يسأل هؤلاء الأشخاص عن هدفه الذي سيحققه في هذا المكان. وما الدروس التي سيتعلمها وماذا يجب عليه أن يفعل.

٦ ـ عندما يتلقى المعلومات أخبره بإمكانية العودة إلى هذا

المكان في أي وقت. واطلب منه أن ينظر من مستقبله تجاه الحاضر وأن يحدد ما يريد أن يفعله حتى يحقق هدفه في تلك السحابة.

٧ ـ عندما يحدد كل ذلك، اطلب منه تحديد حالات التمكن التي سيحتاجها لتحقيق ذلك الهدف.

٨ ـ اطلب منه أن ينتقل على خط زمنه ويقوم بجمع كل حالات التمكن التي يحتاجها ويتوجه نحو الحاضر.

٩ ـ عندما يصل إلى الحاضر اطلب منه أن ينظر إلى مستقبله وأن يحدد كيفية استفادته من حالات التمكن هذه في تحقيق هدفه.

١٠ ـ وأخيراً اطلب منه الرجوع إلى الحاضر من بعد أن استمتع برحلته هذه فوق خط الزمن.

النمذجة وتجميع حالات التمكن:

من الممكن استخدام خط الزمن كوسيلة سريعة لتجميع حالات التمكن ونمذجة المتفوقين والخبراء، وذلك باتباع ما يلي:

١ ـ اطلب من الشخص أن يرجع على خط زمنه (إلى الماضي) لكي يحدد حالات التمكن التي يحتاجها في موقف معين.

٢ ـ اطلب منه أن يقوم بتجميع كل حالات التمكن التي يجدها وأن يعود بها إلى الحاضر.

٣ ـ بعد ذلك اطلب منه أن يقوم بوضعها في المستقبل ليرى مدى فعاليتها مستقبلاً.

بالنسبة للنمذجة:

١ ـ اطلب من الشخص أن يرجع على خط زمنه إلى وقت قابل فيه الشخص، الذي يرغب في نمذجته، وأن يلاحظ ذلك الشخص وهو يؤدي مهاراته وسلوكياته، وأن يضعها على خط الزمن.

٢ ـ ثم اطلب منه أن يقوم بتجميع أي حالات يمكن أن يحتاجها ويقوم بمجاراتها مستقبلياً. ويمكن بدلاً من ذلك أن تطلب منه الارتقاء فوق خط زمنه، حتى يستطيع أن يرى خط زمن الشخص الذي يريد نمذجته يوازي خط زمنه.

٣ ـ ثم اجعله يمشي على خط زمن الشخص الآخر. ويمكنه أن ينتقل ذهاباً وإياباً على خط زمن ذلك الشخص من أجل الحصول على حالات التمكن لذلك الشخص والاستفادة منها.

٤ ـ وبعد ذلك اطلب منه الرجوع إلى خط زمنه بكل حالات التمكن التي أخذها من ذلك الشخص.

٥ ـ عندما يصل إلى خط زمنه اجعله يربط حالات تمكن ذلك الشخص بحالات تمكنه.

برمجة المستقبل بخط الزمن:

لاحظ وودسمول وغيره من المدربين من أمثال روبرت دلتز، خلال عدة سنوات بالنظر إلى موضوع تحديد الهدف والتخطيط الزمني، أن بعض الناس حققوا أهدافهم والبعض الآخر لم يحققها. وبدا ذلك واضحاً في أنّ الذين حققوا أهدافهم كانوا

يخزّنونها بطريقة مختلفة عن الذين لم يحققوا هدفهم. فقد كانوا يخزّنون أهدافهم داخلياً في أذهانهم بطريقة منظمة.

الملفت للنظر أن هؤلاء الأشخاص الذين تدربوا على وضع الأهداف على خط الزمن، بعد فترة من الزمن يكونوا قد نسوا أهدافهم وحصولهم عليها حتى تسألهم عنها.

لدينا هنا طريقة لبرمجة المستقبل بحيث تتحقق الأهداف، ويصبح ما تريده مستقبلاً واقعياً وحقيقياً، بمشيئة الله. ونحن هنا نبرمج المستقبل من باب «اعقلها وتوكّل»، وبإذن الله ستحصل على ما تريد.

كخطوة أولى في برمجة المستقبل، حدد ما تريده، وتأكد من أنه شيء تريده بالفعل وعندما تفكر فيه، اسأل نفسك:

- هل تفكر فيه مستقبلاً؟ هل تفكر فيه الآن؟
- هل فكرت فيما تريد تحقيقه في المستقبل؟
- هل قمت بكتابة أهدافك؟
- هل وضعت خططاً وأهدافاً مستقبلية؟

كلما كان هدفك واضحاً ومحدداً بدقة استطعت، بإذن الله، تحقيقه بسهولة. هناك علاقة مباشرة بين دقة تحديد الهدف وإمكانية تحقيقه. لمزيد من التفصيل عن وضع الأهداف انظر كتاب «البرمجة اللغوية العصبية» الجزء الأول للدكتور عبدالناصر الزهراني.

تأكد من أن تحديدك للهدف أو الحصيلة ليس على أساس الحالة التي ترغبها. ونحن نعرف بأن حالة الثقة بالنفس أو الجرأة

مثلاً يمكن تحقيقها الآن باستخدام الإرساء أو الحفيف في الحاضر. إن تحديد تاريخ ووقت معين في المستقبل للحالة الشعورية يساعد على تأجيلها وتأخيرها، لأن الحالة الشعورية ترتبط بالحاضر فقط. لذلك عند تحديد هدفك تأكد من أنه لا يشتمل على أي حالة شعورية أو شيء مرتبط بها. وفيما يلي بعض الأسئلة التي تطرحها على نفسك لمساعدتك في تحديد وتوضيح حصيلتك.

مقومات تحقيق الأهداف:

- أن يكون الهدف إيجابياً، بمعنى ما تريده وليس ما لا تريده.
- أن يكون بسيطاً ومحدداً وقابلاً للتحقيق وواقعياً ومؤقتاً.
- حدّد الوضع الراهن. أين أنا الآن؟ تأكد من أن الصورة اتحادية أي لا ترى نفسك.
- حدّد الحصيلة أو الهدف (ماذا سترى، وتسمع، وتشعر... إلخ)، عندما تحقق هدفك؟ (هذا يعني أن الهدف يتم النظر إليه وكأنه تم تحقيقه الآن. اجعل هذا الهدف دافعاً لك وقم بوضعه في المستقبل وتأكد قبل ذلك من أن الصورة انفصالية أي: تنظر إلى نفسك).
- الدليل - كيف ستعرف أنك حققت هدفك؟
- هل الهدف مرغوب فعلاً؟ (ما الذي يحققه لي هذا الهدف؟)
- هل الهدف ذاتي وشخصي؟

○ هل يتناسب الهدف مع القرينة؟ متى، أين، كيف ومع من تريد ذلك الهدف؟

○ حالات التمكن. ما حالات التمكن التي لديك الآن، وما التي تحتاج إليها لتحقيق هدفك؟

○ هل حدث أن حققت ذلك من قبل؟

○ هل أعرف شخصاً آخر حققه؟

○ فلنفترض إنني حققته الآن.

○ تأكد من تأثير هذا الهدف (لاحظ تأثير هذا الهدف في بيئتك). لأي غرض تريد هذا الهدف؟

○ ما الذي ستكسبه أو تفقده بتحقيقه؟

○ ماذا ستكسب إذا حققته؟

○ ما الذي ستخسر إذا حققته؟

○ ماذا ستكسب إذا لم تحققه؟

○ ما الذي ستخسر إذا لم تحققه؟

○ بطرح هذه الأسئلة ستكون لديك فكرة جيدة عما تريده، وأعتقد أنه سيكون لديك صورة واضحة ومفصلة لما تريده.

• خط الزمن يصل تحديد الأهداف المستقبلية مع برمجة المستقبل باتباع الآتي:

١ ـ اطلب من الشخص تحديد ما يريد تحقيقه في المستقبل وهو في الحاضر (١) (انظر مقومات تحقيق الأهداف).

٢ ـ اطلب منه أن يسأل نفسه عما إذا كان هدفه هذا مستقبلياً أم مرتبطاً بالحاضر واطلب منه أن يكتب ما يريده مستقبلاً.

٣ ـ تأكد من أن هدف الشخص ليس حالة شعورية.

٤ ـ عندما يحدد الشخص حصيلته، اطلب منه الارتقاء فوق خط زمنه (٤) ثم يتجه إلى موضع فوق النقطة المستقبلية التي تتناسب مع تحقيق هدفه (٥).

٥ ـ بعد ذلك اطلب منه أن يرسم صورة ذهنية لهدفه الذي يريده.

٦ ـ ثم اطلب منه أن يدخل داخل تلك الصورة (الاتحاد) وأن يجرب شعوره وهو يحقق هدفه.

٧ ـ قم بتعديل نميطات تلك الصورة (الوضوح، واللون، والتركيز البؤري، والحجم، . . . إلخ) حتى تصل مشاعره إلى ذروتها.

٨ ـ وبعد ذلك اطلب منه الخروج من هذه الصورة (الانفصال) بحيث يشاهد نفسه فيها.

٩ ـ ثم اطلب منه أن يضع هذه الصورة على خط زمنه.

١٠ ـ اطلب منه ومن نفس الموقع السابق (فوق تلك النقطة المستقبلية التي تحقق فيها هدفه) أن ينظر وراءه إلى الحاضر. ويلاحظ أن كل الأحداث بين الحاضر والمستقبل تتغير ويعاد تنظيمها بحيث تساعده على تحقيق هدفه المستقبلي.

١١ ـ اطلب منه أن يتحول من فوق خط زمنه إلى فوق

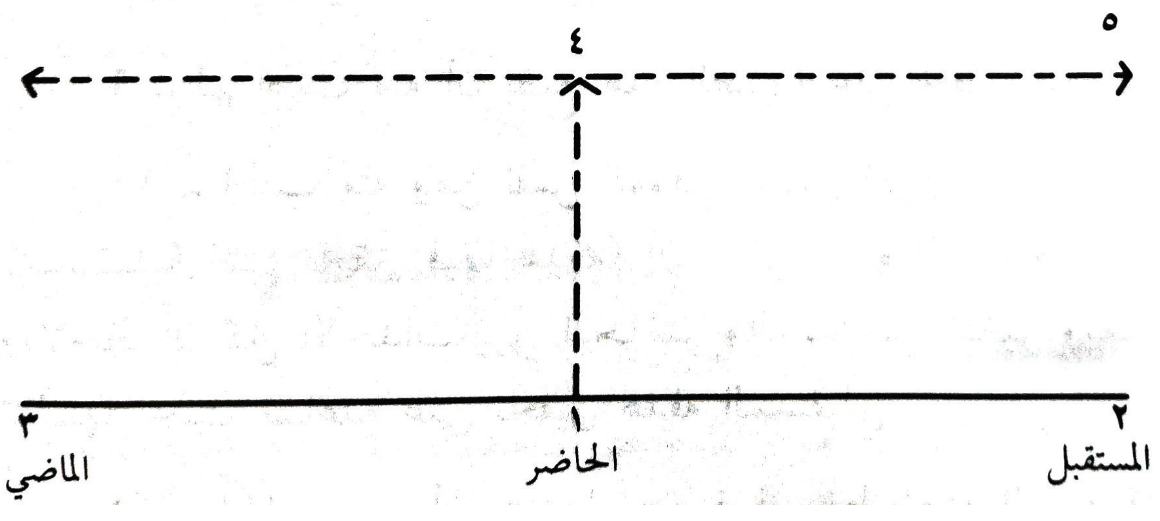
الحاضر (٤) وأن ينظر إلى المستقبل (٥). وأن يلاحظ بأن تحقيقه لهدفه الذي يريده يمهد الطريق لإنجازات أخرى بين الحاضر والمستقبل.

١٢ ـ بعد ذلك اطلب منه وهو فوق خط الزمن، فوق الحاضر (٤) أن يتوجه إلى الماضي (٣) ليجمع كل حالات التمكن (المشاعر والأشياء التي تعلمها)، التي تساعده على تحقيق هدفه في المستقبل، ثم بعد ذلك يعود إلى فوق الحاضر (٤).

١٣ ـ اطلب منه أن ينزل إلى الحاضر (١)، اطلب منه أن يخزن كل حالات التمكن هذه في مكان معين بحيث يمكنه اللجوء إليها لمساعدته في تحقيق هدفه المستقبلي.

١٤ ـ اطلب منه مرة أخرى أن يرتقي فوق الحاضر (٤)، ثم يتجه نحو المستقبل ليصل إلى نقطة تحقيقه لحصيلته المستقبلية (٥)، وأن ينظر خلفه وأن يلاحظ بأن كل الأحداث قد أعيد تنظيمها وترتيبها لمساعدته على تحقيق حصيلته.

١٥ ـ وأخيراً اطلب منه بعد ذلك العودة إلى فوق الحاضر ثم ينزل إلى الحاضر (١).



المشاعر وخط الزمن:

كل المشاعر لها علاقة زمنية وقد توسع بعض العلماء في الحديث عن هذه المسألة. فهم يرون الشعور بالذنب من المشاكل الأساسية المرتبطة بالمشاعر في الماضي. الضجر من المشاكل الأساسية المرتبطة بالحاضر، والقلق من المشاكل المرتبطة بالمستقبل. واللا معنى يعد من المشاكل اللازمنية. ليزلي كاميرون بندلر من أوائل الذين تطرقوا للعلاقة بين الزمن والمشاعر. ففي كتاب لها بعنوان «رهين العواطف» «Emotional Hostage» تطرقت إلى البرامج العليا للمشاعر. ومن إحدى هذه البرامج الإحساس والشعور الزمني.

باستخدام خط الزمن من السهل تغيير أي شعور وبسرعة، ففي التعامل مع الشعور بالذنب، أو الحزن أو أي شعور في الماضي قم بالتالي:

الشعور بالذنب أو الحزن:

١ ـ حدد اتجاه خط الزمن وحدد عليه الماضي والحاضر والمستقبل.

٢ ـ اطلب من الشخص أن يرتقي فوق خط زمنه وأن يرجع إلى الماضي إلى ما قبل حدوث الحدث، قدّرها وودسمول بخمسة عشر دقيقة.

٣ ـ اسأل الشخص: «الآن، أين يقع شعورك هذا؟» إنه عندما يقوم بهذه العملية فإن شعوره يتلاشى لأنه من المستحيل أن يجد شعوراً لم يحدث بعد.

٤ - تكرار هذه العملية يساعد الشخص على سيطرته على مشاعره.

إذا لم يتلاش الشعور، قم بتمرين (إعادة التأطير) للجزء المسؤول عن التمسك بهذا الشعور السلبي. واكتشف هدفه الذي يريد تحقيقه لمصلحة هذا الشخص، ثم قم بإيجاد وسيلة أخرى لتحقيق هذا الهدف.

الشعور بالقلق بشأن المستقبل:

○ اطلب من الشخص أن يتوجه إلى مستقبله، إلى نقطة ما بعد حدوث الحدث، الذي يقلق بشأنه. وعندما يقوم بذلك فإن الشعور بالقلق سيتلاشى.

الشعور بالضجر المرتبط بالحاضر:

○ اطلب من الشخص أن يتوجه إلى المستقبل أو الماضي، لأنه من المستحيل للشخص أن يشعر بالضجر في الماضي أو المستقبل.

مشاعر اللازمنية مثل اللامعني:

○ اطلب من الشخص معايشة الحاضر؛ لأن اللامعنى شعور يقع خارج الزمن.

لا يستطيع بعض الناس تجربة مشاعر معينة لأنهم يضعون أنفسهم في إطار زمني يجعل تجربة هذه المشاعر أمراً مستحيلاً. غالباً الناس يفعلون ذلك مع المشاعر الإيجابية في الحاضر، ويخلطون بين الحصائل والحالات الشعورية. إذا كانت حصيلة

الشخص هي الحصول على شعور في الحاضر، فإنه يؤخر هذا الشعور بأن ينقله إلى المستقبل بحيث لا يكون لديه هذا الشعور الآن.

خير مثال لهذه الناحية هو (السعادة). المقصود من السعادة هنا السعادة الدنيوية، سعادة الموقف، وإلاّ فإن السعادة الأخروية لا تقاس بالسعادة الدنيوية. يعدّ الناس، دائماً، السعادة هدفاً مستقبلياً، والمشكلة هي أنهم عندما يصلون إلى المستقبل، فإنهم يدفعونه بعيداً عنهم لمسافة أخرى. فالكثير من الناس يفشلون في تبني مشاعر إيجابية لأنهم يؤجلونها إلى المستقبل. إن الوقت الوحيد المناسب للسعادة هو ربطها بالحاضر. يقول دافري جون: «يجب أن تتذكر دائماً بأن تكون سعيداً». إن السعادة لا ترتبط بالصيرورة ولا ترتبط بتذكرها فقط، فالشخص يكون سعيداً عندما يختار الشعور بالسعادة. ونفس الأمر ينطبق على كل المشاعر الإيجابية الأخرى. بعض الأشخاص لديهم قدرة جيدة على وضع أنفسهم في زمن آخر ويتخيلون الأحداث فيه، وهذا الأمر يساعدهم على تجربة عدة مشاعر لا يمكنهم تجربتها في ذلك الوقت الذي يتخيلونه. وخير مثال لهذه المسألة هي المشاعر المرتبطة بتوقع فقد شخص أو شيء، من الطبيعي أن يحزن الشخص على شيء قد حدث. إن الذين يتوقعون هذه المشاعر التي لم تحدث بعد، لديهم قدرة على التوجه نحو المستقبل لفترة ما بعد حدوث الحدث، ويشعرون بالحزن تجاهه بعد ذلك.

باستخدام نفس هذه العملية يمكن للشخص أن يقلق بشأن الماضي، وذلك بتذكره لتجربة في الماضي كان قلقاً فيها قبل

حدوث الحدث نفسه. إن تجربة المشاعر السلبية بهذه الطريقة تعدّ أمراً عجيباً ومدهشاً.

تقنية التخلص من الخوف باستخدام خط الزمن:

الخوف أمر طبيعي، يصيب كل الناس بلا استثناء، ولكن هذا الخوف إذا زاد عن حده أصبح يشكل مشكلة يجب علاجها والتخلص منها. وهناك أنواع كثيرة من الخوف لا يستطيع الإنسان أن يسيطر عليها. ومن أنواع الخوف: الخوف من المناطق المرتفعة، الخوف من ركوب الطائرات، والخوف من استخدام المصاعد، والخوف من الظلام، والخوف من الأماكن المغلقة أو المفتوحة، والخوف من الحيوانات، والخوف من الفشل أو حتى النجاح، والخوف... إلخ. بالنسبة للخوف من الطيران تقول الدكتورة الجوهرة بنت ناصر في مجلة «أهلاً وسهلاً» إن الإحصائيات أثبتت أن هناك ٦٤٪ من النساء و٣٦٪ من الرجال يعانون من حالات الخوف المتفاوتة من الرحلات الجوية. وأن ٩٠٪ من الذين يعانون من حالات الخوف، من الجنسين، هم من الذين اعتادوا السفر الجوي بكثرة وليس من شريحة المبتدئين.

ويتم علاج الخوف بالتالي:

١ ـ قم بتحديد ووضع مرساة تمكن إيجابية.

٢ ـ حدد الجزء المسؤول عن الخوف المرضي.

٣ ـ وضّح للشخص بأن طبيعة حالات الخوف المرضي يعدّ بمنزلة تعلم من الوهلة الأولى، وقم بتشجيع وتقدير قدرته على التعلم.

٤ ـ حدد اتجاه خط الزمن وحدد عليه الماضي والحاضر والمستقبل.

٥ ـ باستخدام خط الزمن، اطلب منه أن يرجع إلى ماضيه، إلى أول مرة شعر فيها بالخوف، إلى نقطة ما قبل الحدث الذي يثير خوفه.

٦ ـ اجعله يضع شاشة فوق خط زمنه وأن يشاهد نفسه من موقع تسليط الصورة على الشاشة.

٧ ـ اطلب منه ما يشاهد هذا الفيلم من بدايته إلى نهايته بالأبيض والأسود.

٨ ـ قم بتثبيت الصورة في نهايتها بالأبيض وبالأسود.

٩ ـ بعد ذلك اجعل الصورة تعود مرة أخرى بالألوان من نهايتها إلى بدايتها عكسياً وبالألوان.

١٠ ـ كرر تشغيل الفيلم عدة مرات من بدايته لنهايته ثم من نهايته لبدايته حتى يتخلص الشخص من المشاعر السلبية المرتبطة بالصورة.

١١ ـ أخيراً قم بعملية الحفيف، باستخدام الصورة الاتحادية التي تمثل الماضي، والصورة الانفصالية التي تمثل المستقبل الذي يرغبه الشخص (تمرين الحفيف انظر كتاب بندلر «غيّر عقلك» (Change Your Mind) وكتاب «البرمجة اللغوية العصبية» الجزء الأول د. الزهراني).

١٢ ـ اختبر فعالية هذه التجربة وقم بالمجاراة على خط زمنه. وعندما يتخلص من الخوف من الضروري مساعدته على

تبني استراتيجية جديدة تساعده على معالجة أي موقف مماثل للموقف الماضي الذي كان سبباً لخوفه.

باستخدام خط الزمن مع نموذج الخوف عندما تغير ذكرى أساسية في الجشتالتي، فإنك ستغير الكثير من الذكريات الأخرى.

ذكر الدكتور وودسمول أنه عمل مع شخص يعاني من خوف من الفئران واستخدم معه تقنية خط الزمن فقد قام أولاً بفصل هذا الشخص تماماً عن تلك التجربة وبعد ذلك قام بتغيير كل الذكريات المرتبطة بسهولة.

عندما تجعل الشخص فوق خط زمنه وتقوم بإجراء نموذج التخلص من الخوف بطريقة انفصالية، حيث يكون خارج جسده ويشاهد الحدث فإن ذلك سيغير كل الأحداث المرتبطة بالحدث، بحيث إن ذلك يغير الأحداث الماضية جميعها بتغيير حدث واحد. فإذا قمت بتغيير الحدث الأساسي فإن الأحداث الأخرى المرتبطة به ستتغير تلقائياً. إنني أريدك أن تعدّ هذه الأحداث وكأنها مربوطة في سلسلة ويربطها مع بعضها ذلك الحدث الأساسي.

تقنية تغيير الماضي:

كلٌ منّا لديه ماضٍ (ذكريات)، هذه الذكريات فيها الإيجابي، الذي يدفعنا إلى الأمام وإلى النجاح، وفيها السلبي الذي يشدنا إلى الخلف وإلى الإحباط. كثير منّا لديه تلك الذكريات التي يتمنى أن لا تعود، ونسمع كثيراً من الناس من يقول: «الله لا يعيدها من أيام». ولكن مشاعر تلك الذكريات لا

تزال تؤثر فينا بحيث تجعلنا نشعر في بعض الأحيان بالدونية، وقلة الحظ. خط الزمن يعد وسيلة فعالة وسريعة لتغيير تأثير الذكريات المؤلمة للأفراد.

● **التمرين:**

١ ـ حدّد اتجاه خط الزمن وحدد عليه الماضي والحاضر والمستقبل.

٢ ـ اجعل الشخص يعايش الحدث أو السلوك الذي يريد تغييره، والذي يعوق تطوره، (وإذا لزم الأمر قم بإرسائه).

٣ ـ اطلب منه أن يرجع إلى ماضيه على خط زمنه، من أجل إيجاد أول تجربة سلبية نتج عنها هذا السلوك أو ردة الفعل الحالي. ويمكنك أن تستخدم مرساة البحث إذا لزم الأمر، ومن الأفضل أيضاً أن تجعل الشخص يرجع إلى ماضيه ليتذكر الأحداث المهمة في حياته، بدايةً بأحدثها ورجوعاً إلى الأحداث التي سبقت ذلك الحدث.

٤ ـ عندما يحدد الشخص حدثاً معيناً أو عدة أحداث، فهناك عدة خيارات. إذا كانت ذكرياته الماضية مأسوية، طبق عليه تقنية التخلص من الخوف المرضي، أو قم بالتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بتلك التجارب (مع ضرورة احتفاظ الشخص بكل شيء إيجابي تعلمه منها). وإذا كانت تلك التجارب الماضية ليست مأسوية اطلب من الشخص أن يتخيل حالات التمكن التي كان يحتاجها في ماضيه لمعالجة تلك التجارب. وإذا لزم الأمر اجعله ينتقل على خط زمنه لإيجاد حالات التمكن المطلوبة من تجاربه الإيجابية الماضية.

٥ ـ عندما يتم إيجاد حالات التمكن المطلوبة، اطلب منه أن يعيد تلك التجارب الماضية بحالات التمكن الجديدة هذه.

٦ ـ اطلب منه أن يضع تجربته الجديدة هذه على خط زمنه. اختبر هذه العملية للتأكد من فعاليتها مستقبلاً.

٧ ـ أخيراً اطلب من الشخص أن يعود إلى حاضره على خط الزمن.

تقنية التخلص من الآثار السلبية التي تؤثر في الحاضر:

١ ـ حدد اتجاه خط الزمن وحدد عليه الحاضر والمستقبل والماضي.

٢ ـ اطلب من الشخص أن يتذكر السلوك أو الشعور المتكرر والذي سبب له المشكلة.

٣ ـ اطلب منه الارتقاء فوق خط زمنه والرجوع إلى الحدث الماضي الذي تسبب له في مشكلته الحالية.

٤ ـ اطلب منه أن يحدد تاريخ الحدث، إذا كان يتذكر، وإذا لم يتذكر استخدم لعله حدث في....

٥ ـ اطلب منه أن يشاهد الحدث وكأنه يشاهده بعدسة كاميرا دون أن يوضح أو يفسر أو يبرّر أي شيء.

٦ ـ وضّح له بأن ذلك الحدث كان في الماضي وقد حان الوقت للتخلص منه. ووضّح له أيضاً بأن ذلك الحدث كان في الماضي وتأثيره فيه أيضاً كان في الماضي.

٧ ـ أخيراً اطلب منه العودة للحاضر وقم بالمجاراة المستقبلية.

تقنية إعادة النظر في القرارات:

من الممكن تغيير قرارات صدرت في الماضي وذلك باتباع ما يلي:

١ ـ حدّد اتجاه خط الزمن وحدّد عليه الماضي والحاضر والمستقبل.

٢ ـ اطلب من الشخص أن يرجع إلى ماضيه على خط الزمن إلى نقطة ما قبل اتخاذ القرار في الماضي. أين يقع القرار الآن؟ إنه غير موجود.

٣ ـ وفي هذه اللحظة اطلب من الشخص أن يعيد النظر في ذلك القرار وأن يتخذ قراراً غيره.

٤ ـ اطلب منه أن يتبع نتائج هذا القرار الجديد على خط زمنه حتى يصل إلى الحاضر.

خطوط الزمن يمكن أيضاً أن تساعد في تقييم الخيارات.

١ ـ اطلب من الشخص أن يغير خط زمنه إلى خط الزمن **«خلال الزمن»**.

٢ ـ اطلب منه أن يفكر في كل خيار وأن يتتبع نتائجه على خط زمنه حتى يصل إلى المستقبل.

٣ ـ وبعد أن يفعل ذلك مع كل خيار، اطلب منه أن يختار الخيار الأفضل بالنسبة له.

❀ ❀ ❀

Declaration

These books: Time Codes, Meta Programs, Strategies and The Science of Advanced Behavioral Modeling are the result of a close cooperation between me and my friend, Dr.Abdulnaser. These books are not just a translation but are a close collaboration. For these books to appear in Arabic, Abdulnaser has had to expand them with examples relevant to Arabic culture. I thank him for having taken on this challenging task. Because of his invaluable contribution, I consider him to be the main author of these Arabic versions. I consider Dr. Abdulnaser to be both a valued colleague and a friend. I have benefited greatly from his wisdom and look forward to a continuing collaboration with him as he makes other of my writings available to my Arab speaking brothers and sisters. Thank you.

whatt L. Woodsmall, Ph.D.

هذه الكتب: الرموز الزمنية (خط الزمن)، والبرامج العليا، والاستراتيجيات، ونمذجة السلوك المتقدمة، نتيجة التعاون بيني وبين الدكتور عبدالناصر الزهراني. هذه الكتب ليست فقط ترجمة ولكنها تعاون لصيق بيننا. لتظهر هذه الكتب باللغة العربية توسع الدكتور عبدالناصر فيها مع ضرب أمثلة ذات علاقة بالثقافة

العربية. أشكره على قيامه بهذا العمل الجيد. ونتيجة للعمل القيم الذي قام به فقد اعتبرته المؤلف الرئيس لهذه الطبعة العربية. أعتبر الدكتور عبدالناصر زميلاً وصديقاً عزيزاً، استفدت كثيراً من أفكاره النيّرة وأتمنى أن نستمر في هذا التعاون لنجعل كتبنا ممكنة لأخواني وأخواتي الناطقين باللغة العربية. وشكراً.

الدكتور وايت وودسمول

الفهرس

الموضوع	الصفحة
إهداء	٥
تمهيد	٧
الفصل الأول: خط الزمن	١٣
الفصل الثاني: ما الزمن؟	٢١
الفصل الثالث: الإطار الزماني	٣٢
الفصل الرابع: أصل مفهوم خط الزمن	٤٤
الفصل الخامس: ما الرموز الزمنية؟	٥٠
الفصل السادس: النميطات	٥٢
الفصل السابع: القيم والمعتقدات	٥٦
الفصل الثامن: اختزان الزمن	٦٣
الفصل التاسع: أنواع خط الزمن	٧١
الفصل العاشر: صفات أصحاب نمط «خلال الزمن» و«داخل الزمن»	٧٧
الفصل الحادي عشر: نميطات خط الزمن	٨٢
الفصل الثاني عشر: نماذج ميرز برقز	٨٦
الفصل الثالث عشر: تقنيات خط الزمن	٩٦
Declaration	١٢٢

السيرة الذاتية

١ ـ البيانات الشخصية:

الاسم: عبدالناصر بن عبدالرحمٰن محمد الزهراني.

٢ ـ الشهادات العلمية:

- حصل على درجة الدكتوراه من جامعة كاردف في بريطانيا ١٩٩٩م.

٣ ـ الدورات في مجال البرمجة اللغوية العصبية:

- كبير مدربي البرمجة اللغوية العصبية من الاتحاد العالمي.

٤ ـ الخبرات العملية:

- يعمل حالياً أستاذاً مساعداً بجامعة الملك سعود بالرياض.
- رئيس لجنة البرمجة اللغوية العصبية في الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية (جستن) بجامعة الملك سعود.
- قدّم العديد من الدورات لوزارة التربية والتعليم (التفوق الدراسي، اتخاذ القرار، العلاقات، القراءة السريعة، الاتصال... إلخ)، في كل من منطقة الرياض، والمنطقة الشرقية، والمنطقة الجنوبية.

٥ ـ المشاركات واللجان والجمعيات العلمية:

- عضو في العديد من اللجان الإدارية في جامعة الملك سعود.
- عضو الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية (جستن).
- عضو الاتحاد العالمي للبرمجة اللغوية العصبية (INLPTA).
- عضو جمعية البرمجة اللغوية العصبية في بريطانيا (ANLP).

٦ ـ الإنجازات:

- كتاب نماذج النجاح في العمل الإداري (بالاشتراك مع الدكتور وودسمول ومارين وودسمول).
- كتاب البرمجة اللغوية العصبية، الجزء الأول.
- كتاب النمذجة (بالاشتراك مع الدكتور وودسمول).
- كتاب خط الزمن (بالاشتراك مع الدكتور وودسمول).
- كتاب الاستراتيجيات (بالاشتراك مع الدكتور وودسمول).
- كتاب البرامج العليا (بالاشتراك مع الدكتور وودسمول) (تحت الطبع).

* * *

السيرة الذاتية للدكتور وايت وودسمول:

- حصل على الدكتوراه والماجستير في الفلسفة من جامعة كولومبيا، وحصل على بكالوريوس في الفيزياء من جامع فيرجينا.
- رئيس مؤسسة النمذجة السلوكية المتقدمة المحدودة.
- يشغل الدكتور وودسمول أيضاً منصب النائب الأول لرئيس المعهد الدولي لأبحاث النماذج الشخصية.
- عمل الدكتور وودسمول كمستشار للتطوير التنظيمي والإداري في القطاعين العام والخاص.
- أثناء عمله في القطاعين العام والخاص، لمدة خمسة وعشرين عاماً، قدّم العديد من الدورات التدريبية والإدارة للقطاع العام، وقطاع الخدمات، والمجالات العلمية والرياضية، في مجال الإدارة والاتصالات، والمفاوضات، والمبيعات بالإضافة إلى دورات في البرمجة اللغوية العصبية، والتعلم السريع والنمذجة السلوكية المتقدمة، وكانت برامجه التدريبية تشتمل على المسائل التنظيمية والهيكلية والإدارية، وتطوير هذه المجالات بالإضافة إلى مهارات الاتصال الشخصية، والقيم والمفاوضات مع تركيزه على الجوانب الثقافية والاجتماعية وتقويم السلوك باستخدام تقنيات سلوكية متخصصة.
- عمل مدرباً معتمداً للبرمجة اللغوية العصبية، وهو حائز على إجازةً للنمذجة المعتمدة في البرمجة اللغوية العصبية.
- ترأس مجلس إدارة الاتحاد العالمي لمدربي البرمجة اللغوية العصبية. وهو معروف على الصعيد الدولي كخبير ورائد في مجال البرمجة اللغوية العصبية وتطوير الأداء، لديه العديد من الدورات التدريبية لمدربي البرمجة اللغوية العصبية كل عام لأكثر من عشر سنوات، ويعرف بأنه مدرب المدربين، ولديه تلاميذ من المدربين منتشرين في القارات الخمس في أكثر من عشرين دولة.

المؤلفات:

شارك وودسمول في تأليف كل من:

- كتاب People pattern Power.
- كتاب Time Line Therapy Basis of Personality.
- كما أن لديه ست دراسات علمية.
- ولديه أكثر من خمسين مقالاً حول النمذجة السلوكية المتقدمة، والتقنية المتقدمة للتعلم والبرمجة اللغوية العصبية.

خط الزمن

يتحدث الكتاب الذي بين أيدينا عن الزمن الذي استغرق فيه الفلاسفة وألفوا فيه الكثير من الكتب من الناحية الفلسفية، أما هذا الكتاب فيتحدث عن كيف نتأثر بالزمن وكيف نؤثر فيه. وتعد اللغة «المنطوقة أو غير المنطوقة» هي الوسيلة الوحيدة لإدراك الإنسان لما حوله من ظواهر الطبيعة . أحد هذه الظواهر الطبيعية هو الزمن وحركته، هذا الزمن الذي نعبّر عنه مجازاً أنه كالسيف، وأنه الحياة، وأنه قطار العمر.

S.R.
مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
ريال

ISBN 9953-81-120-2
9 789953 811208